RM18.00
ISBN 978-967-10399-5-3

Diterbitkan oleh

Persatuan Pemakanan Malaysia

Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan

Jilid 2: Resipi untuk Seisi Keluarga

Lebih 50 resipi berkhasiat • Petua pemakanan keluarga

Kandungan

Informasi Pemakanan Sihat

Sarapan Pagi dan Kudapan

Makan Tengah Hari & Malam

Pendahuluan

Resipi:

Sajian Mudah untuk Kanak-Kanak

Pendahuluan

Resipi:

Jawatankuasa Penyunting

Pengerusi
Dr Tee E Siong, KMN

Ahli-ahli
Dr Rosita Jamaluddin
L. Mageswary Seenivasan
Tan Sue Yee

Diterbitkan oleh

Persatuan Pemakanan Malaysia

Nutrition Society of Malaysia,
No. 27C, Jalan PJS 1/48,
Taman Petaling Utama,
46000 Petaling Jaya,
Selangor.
Emel: president@nutriweb.org.my

www.nutriweb.org.my

Diusahakan oleh

12A, Jalan PJS 8/4,
Mentari Plaza, Bandar Sunway,
46150 Petaling Jaya
Tel: 03-5632 3301
Fax: 03-5638 9909
Emel: versahealth@versa-group.com

Penghargaan

Persatuan Pemakanan Malaysia merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada syarikat-syarikat berikut atas sumbangan dalam penerbitan Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan Jilid 2: Resipi untuk Seisi Keluarga.

Penaja Bersama

Dengan Sokongan

Memasak dengan Sihat demi Kesejahteraan Seisi Keluarga

Dalam dunia yang semakin mencabar ini, kita sering mengambil makanan yang ringkas dan segera untuk waktu tengah hari atau malam tanpa mengambil kira khasiat makanan tersebut. Hidangan berkhasiat juga sukar ditemui apabila makan di luar. Tambahan pula, ramai keluarga sukar makan bersama di rumah disebabkan beban tugas dan jadual kerja yang padat. Tabiat makan seperti ini sememangnya tidak ideal kerana ianya akan mengakibatkan pengambilan makanan yang kurang seimbang.

Sebagai ibu bapa dan penjaga, anda seharusnya menggalakkan ahli keluarga supaya lebih kerap bersama makan hidangan berkhasiat yang dimasak sendiri untuk memenuhi keperluan nutrien tubuh. Ingat, setiap ahli keluarga anda samada muda mahupun tua memerlukan pemakanan yang sempurna untuk tumbesaran yang sihat bagi mencegah penyakit-penyakit kronik. Melalui makanan sihat yang dimasak sendiri di rumah, anda dapat mengawal jenis dan kuantiti bahan-bahan yang digunakan. Keluarga yang makan bersama berpeluang makan dengan sihat dan mengekalkan berat badan yang optima.

Buku masakan unik ini akan membimbing anda untuk menyediakan hidangan yang mudah dan berkhasiat buat seisi keluarga. Pelbagai tip praktikal masakan sihat yang menggunakan resipi-resipi tempatan dan maklumat pemakanan juga dikongsikan oleh pakar pemakanan terkemuka negara. Buku masakan ini akan memenuhi keperluan dan citarasa setiap ahli keluarga anda.

Kepada para ibu bapa, gunakanlah buku masakan ini sebagai panduan pemakanan sihat dan cubalah semua resipi yang dicadangkan bagi membekalkan khasiat kepada keluarga serta membantu anak-anak membesar dengan sihat dan cerdas. Ingatlah, perubahan kecil dalam gaya pemakanan keluarga anda dapat mencorak kesihatan dan kesejahteraan anda sekeluarga.

DR TEE E SIONG, KMN
Presiden
Persatuan Pemakanan Malaysia

Kesihatan Keluarga Bermula daripada Masakan di Rumah

Dalam jilid pertama **Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan**, kami telah memaparkan resipi-resipi untuk bayi, anak kecil dan kanak-kanak prasekolah bagi memenuhi keperluan khasiat tubuh badan dan selera mereka. Ia juga dilengkapi dengan maklumat pemakanan tentang jenis makanan, cara penyediaan sihat, masa dan kekerapan waktu pemberian makanan untuk kanak-kanak serta tip praktikal cara memasak yang sihat.

Buku masakan jilid pertama telah mendapat sambutan yang menggalakkan dalam kalangan ibu bapa dan penjaga sebagai panduan penyediaan makanan berkhasiat kepada anak-anak untuk memenuhi pertumbuhan fizikal dan perkembangan mental mereka.

Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan jilid kedua ini pula akan memaparkan masakan untuk kumpulan umur yang lebih luas. Resipi-resipi terpilih diubah suai untuk memenuhi citarasa seisi keluarga merangkumi setiap generasi, daripada anak-anak sekolah, remaja sehinggalah dewasa dan juga warga emas.

Buku masakan ini unik bukan hanya kerana resipi yang pelbagai, malah ia juga menekankan tentang maklumat pemakanan untuk setiap hidangan, membincangkan keperluan pemakanan seisi keluarga dan memaparkan tip masakan sihat yang mudah serta praktikal. Kandungan nutrien utama dalam setiap masakan juga diselitkan sebagai panduan kepada pembaca.

Resipi-resipi terpilih pula mengutamakan kepelbagaian dan menekankan khasiat bahan seperti penggunaan produk bijirin penuh dan melebihkan sayur-sayuran dalam masakan harian. Resipi-resipi ini juga diuji dan diubah suai bersesuaian dengan cara masak yang sihat. Terdapat juga bahagian khas untuk kanak-kanak, di mana kami amat menggalakkan ibu bapa untuk menyediakan makanan bersama anak-anak mereka. Penglibatan anak-anak dalam merancang dan menyediakan makanan merupakan langkah yang baik untuk mendidik mereka menghargai hidangan berkhasiat dan seterusnya menikmati masakan tersebut.

Merancang hidangan berkhasiat untuk keluarga anda juga penting kerana anak anda biasanya memerlukan panduan anda untuk mengetahui apa yang mereka makan. Cubalah resipi-resipi dalam buku masakan ini bagi menyediakan makanan terbaik lagi sihat untuk anak-anak dan ahli keluarga tersayang.

Pemakanan yang Baik Penting untuk Semua

Secara umumnya, semua orang memerlukan makanan setiap hari bagi mendapat nutrien penting untuk pertumbuhan, perkembangan dan untuk mengekalkan kesihatan. Walau bagaimanapun, keperluan tenaga dan nutrien berbeza mengikut peringkat umur dan jantina untuk memenuhi perubahan fisiologi kitaran hidup.

Bayi (0 – 1 tahun)

Peringkat bayi adalah fasa pertumbuhan dan perkembangan yang paling pantas. Berat bayi akan bertambah dua kali ganda berat lahir pada bulan ke 4-6 dan naik tiga kali ganda apabila mencapai usia 1 tahun.

Oleh itu, bayi memerlukan jumlah tenaga dan protein yang mencukupi untuk membina badan, zat besi untuk pembentukan sel darah merah dan asid lemak bagi perkembangan otak.

Keperluan tenaga harian:
~ 550 – 640 kcal.

Kanak-kanak (1 – 9 tahun)

Anak kecil dan kanak-kanak prasekolah mengalami fasa perkembangan fizikal dan kognitif yang penting.

Kanak-kanak pada peringkat ini melalui fasa pembelajaran dan penerokaan. Fasa ini sesuai untuk menggalakkan dan menyemai tabiat makan secara sihat.

Kanak-kanak yang menghadiri tadika, prasekolah dan sekolah akan bergaul dengan kanak-kanak lain. Oleh itu, mereka memerlukan diet yang seimbang untuk membina sistem imuniti badan yang kuat bagi melindungi mereka daripada penyakit-penyakit berjangkit.

Kanak-kanak pada peringkat ini juga memerlukan bekalan tenaga, pelbagai vitamin dan mineral yang mencukupi untuk memenuhi potensi, perkembangan dan pertumbuhan yang sempurna.

Keperluan tenaga harian:
Anak kecil (1 – 3 tahun) ~ 900 kcal,
Prasekolah (4 – 6 tahun) ~ 1300 kcal,
Kanak-kanak sekolah (7 – 9 tahun) ~ 1700 kcal.

Remaja (10 – 18 tahun)

Peringkat remaja juga adalah fasa pertumbuhan yang pesat. Kanak-kanak pada usia ini mula mencapai akil baligh dan akan mencapai separuh daripada berat dewasa mereka.

Pada fasa ini, remaja akan mula memberi perhatian terhadap imej tubuh dan mula kurang makan. Ibu bapa haruslah peka terhadap keperluan remaja untuk memastikan mereka mendapat nutrien yang diperlukan dengan mencukupi.

Keperluan zat besi bertambah dua kali ganda apabila anak-anak gadis didatangi haid. Oleh itu, mereka memerlukan makanan yang kaya dengan zat besi (seperti daging merah, ayam dan kekacang) untuk menggantikan kehilangan zat besi semasa haid.

Lemak yang mencukupi juga penting untuk penghasilan

hormon pembiakan, yang memainkan peranan penting semasa kitaran haid dan perkembangan ciri-ciri seksual sekunder.

Keperluan tenaga adalah paling tinggi pada peringkat ini kerana remaja memerlukan 3 kali ganda tenaga berbanding peringkat yang lain.

Keperluan tenaga harian:
Awal remaja (10 – 12 tahun)
Perempuan: 2000 kcal,
Lelaki: 2200 kcal.

Remaja (13 – 18 tahun)
Perempuan: 2100 kcal,
Lelaki: 2700 kcal.

Dewasa (18 tahun ke atas)

Secara umum, proses pertumbuhan individu berhenti apabila mereka memasuki alam dewasa. Ia penting untuk mengekalkan berat badan normal pada peringkat ini bagi mengelakkan penyakit-penyakit tidak berjangkit (seperti diabetes dan penyakit jantung).

Seorang wanita pada usia subur (berpeluang hamil) memerlukan asid folik yang mencukupi sebagai persediaan untuk mengandung.

Wanita hamil pula memerlukan hidangan seimbang dan berkhasiat untuk memenuhi keperluan pertumbuhan janin.

Justeru itu, wanita perlu makan pelbagai hidangan berkhasiat sebelum dan semasa kehamilan untuk memberikan anak mereka permulaan yang baik dalam kehidupan.

Kemerosotan jisim tulang bermula apabila seseorang individu mencapai usia 30 tahun. Oleh itu, amat penting untuk mengekalkan pengambilan susu dan hasil tenusu yang kaya dengan kalsium bagi mengelak osteoporosis di kemudian hari.

Keperluan tenaga harian:
Wanita aktif: 2000 kcal,
Lelaki aktif: 2400 kcal.

Warga Emas (> 65 tahun)

Fungsi fisiologi dan kadar metabolik tubuh merosot dengan proses penuaan. Keperluan tenaga dan beberapa jenis mineral seperti iodin, zink dan selenium turut menurun.

Manakala, keperluan beberapa nutrien penting seperti kalsium dan vitamin D meningkat, terutamanya selepas umur 50 tahun.

Golongan ini juga akan mengalami kurang selera makan, kehilangan gigi dan deria rasa. Maka, mereka perlu makan makanan lembut, minum air secukupnya dan elak makanan yang tinggi kandungan gula dan garam.

Keperluan tenaga harian:
Wanita: 1800 kcal,
Lelaki: 2000 kcal.

Penuhi Keperluan Keluarga dengan BMV

Pemakanan yang baik dan senaman yang kerap akan menjamin kesihatan dan kesejahteraan optimum keluarga anda. Diet yang tidak seimbang dan kurang berkhasiat akan mengakibatkan malpemakanan – sama ada terlebih atau terkurang.

Gunakan Piramid Makanan Malaysia sebagai panduan untuk membantu anda menguruskan pemakanan dengan baik. Ia merupakan alat bantuan visual mudah yang dapat membantu anda dan keluarga membuat pilihan jenis dan jumlah makanan harian yang tepat. Ikuti prinsip-prinsip asas di bawah untuk memupuk tabiat makan yang sihat.

B

***(Balance)* Seimbang:** Capai keseimbangan dalam diet anda dengan mengambil kesemua 5 kumpulan makanan dalam sehari. Makanan yang terletak pada aras paling bawah perlu dimakan secukupnya, manakala makanan yang terletak paling atas perlulah dikurangkan pengambilannya.

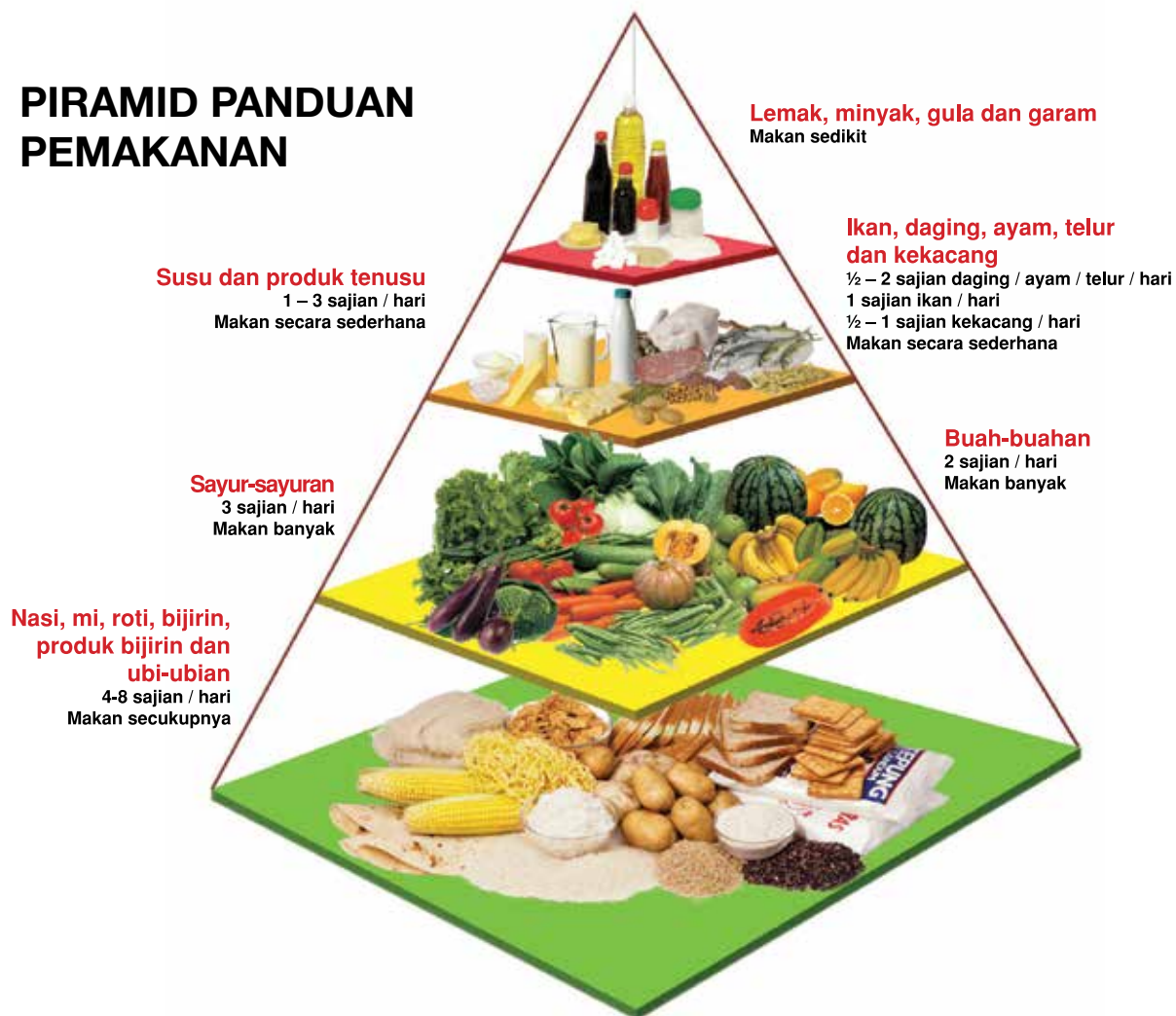
M

***(Moderate)* Sederhana:** Elakkan makan berlebihan dengan menghidangkan secara sederhana mengikut jumlah yang disarankan pada setiap kumpulan makanan.

V

***(Variety)* Pelbagai:** Pilih pelbagai jenis makanan daripada setiap aras piramid kerana tiada satu jenis makanan yang mampu memberikan kesemua nutrien yang diperlukan.

Konsep BMV ini membantu anda dan keluarga mendapatkan nutrien yang diperlukan dan mengekalkan berat badan yang sihat di samping mengurangkan risiko mendapat penyakit kronik yang berkaitan dengan pemakanan.

BMV

Aktif Setiap Hari

Bilangan orang yang berlebihan berat badan dan obes semakin meningkat disebabkan tabiat makan yang kurang sihat dan kurang aktiviti fizikal. Berat badan berlebihan menjadi faktor risiko utama kepada banyak penyakit seperti penyakit jantung, kencing manis, tekanan darah tinggi dan sesetengah barah.

Senaman yang kerap akan menjamin kesihatan anda. Ia membantu meningkatkan kecergasan dan stamina, memperbaiki penampilan fizikal, emosi dan pengaliran darah, mengurangkan risiko terhadap penyakit, mengurangkan tekanan dan meningkatkan kualiti tidur anda.

Menjadi Chef yang Bijak

Konsep membuat pilihan makanan menurut piramid makanan adalah asas dalam usaha mencapai diet yang lebih sihat dan seimbang. Cara anda memasak sajian untuk keluarga dan jenis ramuan yang digunakan dalam masakan juga penting. Anda boleh menyediakan sajian yang lebih sihat dengan menggunakan kaedah memasak seperti mengukus, menumis-reneh, memanggang dan membakar makanan anda. Malahan, anda boleh menggunakan bahan seperti herba dan rempah sebagai perasa sambil mengurangkan lemak, gula dan garam dalam makanan atau masakan.

Pilih ramuan lebih sihat

Pemilihan ramuan yang lebih sihat merupakan kunci utama penyediaan pelbagai sajian yang lebih berkhasiat. Sesetengah ramuan boleh digantikan untuk menambah baik kandungan khasiat pemakanan tanpa menjejaskan rasa atau kelazatan hidangan.

Ramuan	Pengganti lebih sihat
Santan	Ramai yang mungkin tidak dapat mengelakkan sama sekali penggunaan santan. Oleh itu, cuba cairkan santan atau gantikan separuh kuantiti santan yang diperlukan dengan alternatif berikut: Santan rendah lemak / Susu rendah lemak / Susu skim
Mayonis	Mayonis / sos salad rendah lemak /yogurt rendah lemak dicampur bersama keju kotej rendah lemak
Roti putih	Roti mil penuh atau roti gandum penuh
Nasi putih	Nasi perang Tip: mulakan dengan mencampurkan sebahagian beras perang ke dalam beras putih
Sos dan garam	Herba / rempah-ratus
Gula	Buah-buahan segar, buah-buahan kering

Mari cuba gaya masakan yang berlainan!

Terdapat pelbagai kaedah memasak makanan untuk keluarga anda dan tidak semestinya semua sajian perlu digoreng atau berendam di dalam minyak! Anda boleh menggunakan beberapa kaedah memasak di bawah dalam penyediaan sajian yang lebih sihat untuk keluarga:

Mengukus – Boleh mengurangkan kehilangan khasiat makanan. Makanan dimasak dengan menggunakan haba daripada wap. Cara ini sesuai untuk memasak sayur-sayuran, ikan dan ayam serta dapat mengekalkan kebaikan khasiat dan kelazatan semula jadi makanan. Mengukus biasanya tidak menggunakan minyak.

Tumis goreng – Ramai yang mungkin terlalu sibuk untuk membakar (dalam ketuhar) atau mengukus sajian makanan anda setiap hari. Teknik tumis goreng adalah kaedah memasak yang mudah, menjimatkan masa dan dapat mengekalkan nilai pemakanan. Makanan seperti sayur-sayuran yang kaya dengan vitamin B dan C sesuai dimasak dengan kaedah ini kerana masa memasak yang singkat mengurangkan kehilangan nutrien tersebut. Ingatlah, gunakan sedikit sahaja minyak apabila menumis.

Membakar – Kaedah paling ideal untuk memasak daging, ayam dan ikan tanpa penggunaan banyak minyak. Haba dari dulang pembakar menyentuh makanan secara langsung sekaligus mengedapkan bahagian luarnya. Oleh itu, rasa dan sebahagian besar khasiatnya tidak hilang. Makanan tersebut perlu sentiasa dibalik-balikkan untuk mengelakkan daripada hangus dan memastikan makanan dimasak dengan rata dan sempurna. Berbanding kaedah menggoreng dalam minyak, kaedah ini menghadkan minyak dalam makanan. Malahan, sebahagian lemak daripada daging mencair dan hilang melalui proses ini.

Memanggang – Kaedah ini juga tidak memerlukan penggunaan lemak atau minyak. Daging ialah makanan terbaik yang boleh dipanggang untuk hidangan keluarga anda. Seperti dalam kaedah membakar, haba yang secara langsung menyentuh makanan mengedapkan bahagian luar dan juga dalam makanan sambil mengekalkan jusnya. Makanan anda hendaklah dibalikkan selalu supaya semua bahagian makanan didedahkan kepada haba secara sama rata. Cara terbaik untuk memanggang dan membakar dalam ketuhar ialah dengan meletakkan daging di atas rak. Cara ini membolehkan minyak yang berlebihan menitis ke atas bekas atau dulang pembakar yang diletakkan di bawahnya. Seperti kaedah membakar, sebahagian lemak daripada daging mungkin hilang dalam proses memanggang.

Rendidih (braising) – Merendidih adalah teknik yang baik untuk memasak daging yang liat, seperti daging ayam atau lembu tua, atau daging yang secara semula jadi mengandungi lebih banyak tisu penghubung (lebih berurat). Tisu inilah yang membuat daging liat dan susah dikunyah jika tidak dimasak dengan betul. Walau bagaimanapun, penggunaan haba kecil secara perlahan dan lama di atas api dapur atau dalam ketuhar boleh melarutkan tisu ini, menjadikan daging lembut dan berair. Masa memasak yang lama juga membantu menaikkan rasa makanan, menjadikannya lebih lazat. Jangan lupa membuang lemak daripada daging sebelum memasak dan menggunakan sedikit sahaja minyak untuk menyediakan sajian.

Merenih/sup – Salah satu cara mudah untuk memasak ialah dengan memasukkan pelbagai bahan makanan dan ramuan ke dalam periuk tanah atau periuk masak perlahan (slow cooker) dan biarkan direnih (stew) selama beberapa jam tanpa perlu menunggu. Masakan stew ini adalah satu kaedah yang boleh digunakan untuk melembutkan makanan liat seperti daging. Anda juga boleh menyediakan sajian sup untuk keluarga anda dengan mencampurkan sumber protein daripada ayam dan sayur bersama, menjadikan hidangan yang berkhasiat.

En papillote (masak dalam bungkusan) – Tahukah anda bahawa anda boleh mengedapkan makanan dalam bungkusan dan membakarnya secara en papillote? Makanan dimasak dengan wap jusnya sendiri, yang terperangkap dalam bungkusan. Kaedah masakan ini amat mudah, rendah lemak, dan senang untuk dibersihkan alatannya. Anda boleh menggunakan cara ini untuk memasak sayuran dan buah-buahan, ayam, ikan atau makanan laut serta pasta.

Tip!

- Potong makanan lebih kecil untuk mengurangkan masa memasak agar mengurangkan kehilangan khasiatnya.
- Pelbagaikan tekstur makanan dalam masakan untuk disesuaikan dengan cita rasa semua ahli keluarga anda.
- Pelbagaikan warna makanan dalam masakan dengan beberapa jenis sayuran yang berlainan warna untuk menjadikan sajian lebih menarik dan lebih lazat untuk anak-anak anda!
- Daging, ikan dan ayam hendaklah dimasak dengan sempurna.
- Simpan makanan dengan cara yang betul dan selamat; makanan kering dalam kotak simpanan makanan, manakala daging, ikan, ayam, susu dan makanan tenusu di dalam peti sejuk.

Rancang untuk Pelbagaikan Hidangan Makanan

Pemakanan yang baik bermula dengan perancangan yang bijak. Menyediakan sajian makanan untuk keluarga setiap hari tidak sepatutnya memeningkan kepala anda. Cara terbaik untuk menyediakan pelbagai sajian makanan yang sihat dan berkhasiat untuk keluarga anda ialah dengan merancang sajian secara harian atau mingguan. Perancangan awal membolehkan anda mengawal makanan dan nutrien yang diperlukan keluarga anda.

Merancang sajian makanan lebih awal untuk keluarga memberi manfaat kepada anda sekeluarga…

1. Perancangan awal menu makanan harian dapat membantu memastikan keperluan pemakanan dan tenaga (kalori) setiap ahli keluarga dipenuhi.
2. Anda boleh menggilirkan sajian supaya ahli keluarga anda tidak bosan dengan sajian yang sama. Contohnya, sediakan masakan kegemaran pasangan anda, anak-anak dan diri anda sendiri pada hari yang berlainan.
3. Anda boleh menjimatkan masa, wang dan mengelakkan pembaziran. Dengan perancangan awal, anda boleh mengatur jadual pembelian barang dapur dan tidak perlu bergegas ke pasar kerana kehabisan bahan untuk masakan.
4. Bagi memastikan kepelbagaian sajian makanan anda setiap hari, anda boleh mengguna cara masakan yang berlainan bagi makanan dalam kumpulan yang sama untuk menjadikan sajian di meja makan lebih menarik. Sebagai contoh ayam tumis goreng untuk hari ini dan ikan kukus untuk keesokan hari.

Apabila merancang sajian makanan untuk keluarga, pastikan anda mengambil kira kumpulan makanan dari setiap aras Piramid Makanan Malaysia. Sediakan **pelbagai** makanan secara **seimbang** dan **sederhana** setiap hari demi menjamin pemakanan yang baik untuk keluarga anda. Campur dan padankan sajian keluarga dengan makanan pelbagai warna, rasa, tekstur dan aroma. Pastikan anda menghidangkan makanan dalam amaun sederhana untuk mengelakkan kekurangan atau berlebihan zat makanan.

Selain mengurus dan merancang sajian makanan untuk keluarga, anda juga perlu merancang pembelian bahan makanan. Sediakan senarai barangan untuk dibeli mengikut menu yang dirancang. Ingatlah, menu yang berkhasiat untuk keluarga anda bermula daripada pemilihan bahan masakan yang sihat dan segar.

Tugas merancang masakan ini mungkin kelihatan rumit tetapi lama-kelamaan ia akan menjadi lebih mudah. Contoh pelan hidangan seperti berikut boleh membantu memulakan langkah pertama anda. Ia boleh diubah suai mengikut keadaan supaya anda tidak perlu menghabiskan terlampau banyak masa memikirkan apa yang patut dimasak untuk sarapan, makan tengah hari dan makan malam untuk keluarga anda pada minggu yang berkenaan.

MENU PLANNER

TUESDAY WEDNESDAY THURSDAY

Contoh Pelan Hidangan Hari Minggu 1

Sarapan Pagi
- Bihun Goreng Lada Hitam

Minum Pagi
- Tauhu Sumbat

Makan Tengahari
- Pasta *Penne* dengan Terung dan Keju
- Jus Oren

Minum Petang
- Popia Pisang Mentega Kacang

Makan Malam
- Nasi
- Tom Yam Ikan dengan Sayuran
- Jus epal

Contoh Pelan Hidangan Hari Minggu 2

Sarapan Pagi
- Roti Mil Penuh bersama salad
- Telur separuh masak

Minum Pagi
- Buah Pisang

Makan Tengahari
- Nasi
- Ikan *En Papillotte* ala Portugis
- Sayur Campur
- Buah Tembikai
- Air Masak

Minum Petang
- Susu Kocak Pisang 'O'

Makan Malam
- Nasi
- Ayam Masak Bijan
- Pecal
- Jus limau

Contoh Pelan Hidangan Hujung Minggu 1

Sarapan Pagi
- Lempeng Mil Penuh dengan Stew Epal

Minum Pagi
- *Smoothie* Kacang Soya

Makan Tengahari
- Shepherd's Pie
- Jus Tropika Hawaii

Minum Petang
- Lapisan Buahan Rangup

Makan Malam
- Mi Sizzling
- Jambu batu
- Air Masak

Contoh Pelan Hidangan Hujung Minggu 2

Sarapan Pagi
- Roti Bakar ala Perancis
- Kismis
- Susu Rendah Lemak

Minum Pagi
- Jejari Ayam Rangup

Makan Tengahari
- Nasi
- Daging Bijan dengan Balutan Salad

Minum Petang
- Kuih Gulung Sayuran

Makan Malam
- *Lasagna* Daging & Keju
- Jus Tembikai

Don't forget !
tomatoes
milk
sugar
beef

Tip Keselamatan

Tip 1 PENGGUNAAN SILINDER GAS

Jangan sekali-kali meletakkan sebarang perkakas masakan yang panas di atas silinder, contohnya seperti kuali panas. Elakkan silinder gas anda daripada haba yang keterlaluan kerana ia boleh merosakkan komponen injap silinder dan seterusnya menyebabkan ia tidak berfungsi dengan baik.

Tip 2 KEDUDUKAN DAPUR DAN SILINDER GAS

Letakkan silinder gas anda lebih tinggi daripada paras tanah dan pastikan dapur gas diletakkan lebih tinggi daripada silinder gas.

Tip 3 JARAK YANG SELAMAT

Jarak yang selamat ialah dari 1 hingga 1.5 meter di antara silinder gas dan dapur gas. Elakkan silinder gas berdekatan dengan punca api seperti alat-alat elektrik, kecuali jika diletakkan di dalam tempat simpanan khas dengan aliran pengudaraan yang baik.

Tip 4 TUTUP DAPUR DAN ALAT-ATUR SELEPAS MEMASAK

Sekiranya anda tidak memasak untuk jangkamasa yang lama, tutup saluran bekalan gas sepenuhnya dan alihkan alat-atur daripada injap silinder gas.

Untuk maklumat lanjut kawasan penghantaran, layari
www.mymesra.com.my/beyondgasdelivery

Ikuti PETRONASBRANDS: Muat turun aplikasi PETRONAS Pitstop untuk iOS & Android. Untuk maklumat lanjut, hubungi Mesralink di 1 300 88 8181 atau layari www.mymesra.com.my

GAS PETRONAS

Bahan-bahan:
Bergantang kasih sayang
2 sudu kemesraan
3 kali senyuman
1 sudu besar penuh inspirasi
1 Gas PETRONAS yang mudah dipesan

PIKAT MENTUA DENGAN GAS PETRONAS

Memang banyak dugaannya bagi yang bakal dan yang baharu berumahtangga, terutama dalam mengenali keluarga suami atau isteri. Ada yang bernasib baik kerana dapat emak mentua yang *sporting*, ada juga yang gelisah sahaja apabila mengikut suami balik ke kampung kerana masih tidak serasi dengan emak mentua.

Walau bagaimanapun berkongsi sesuatu yang baharu seperti nombor memesan Gas PETRONAS, 1 300 888 427 mungkin boleh membantu mendekatkan diri dengan emak mentua. Kemungkinan besar mereka telah pun mempunyai pembekal tersendiri, sebab itulah penting untuk menerangkan dengan jelas tentang faedah 1 300 888 427 supaya mereka nampak kelebihannya.

Anda juga boleh bercerita tentang pemeriksaan keselamatan ringkas yang dilakukan ketika gas dihantar dan penghantaran yang dilakukan dengan kadar segera.

Lebih-lebih lagi tentang mata ganjaran Mesra yang akan mereka perolehi jika menjadi ahli Kad Mesra apabila memesan Gas PETRONAS melalui 1 300 888 427. Banyak yang boleh ditebus di stesen PETRONAS dengan mata ganjaran yang terkumpul. Jika anda belum lagi menjadi ahli Kad Mesra, inilah masa yang sesuai untuk anda berbuat demikian.

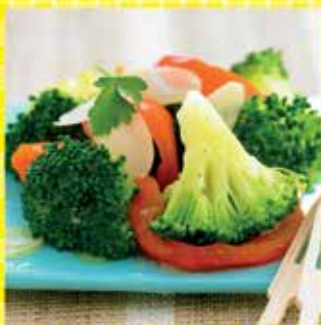
Bukankah banyak kelebihan nombor memesan Gas PETRONAS 1 300 888 427 yang boleh dikongsi bersama-sama daripada duduk diam di dapur sambil memotong bawang? Jadikanlah ini sebagai permulaan untuk mengeratkan lagi hubungan dengan emak mentua atau bakal emak mentua anda.

Layari www.mymesra.com.my/beyondgasdelivery untuk maklumat lanjut kawasan penghantaran.

4 cara mudah menyediakan hidangan yang sihat dan lazat.

Walau sesibuk manapun, cubalah sediakan hidangan yang ringkas dan sihat di rumah, dan anda boleh mengawal jumlah minyak, garam dan gula yang digunakan. Malah ia juga merupakan satu cara yang lebih ekonomi untuk mengeratkan hubungan keluarga. Berikut beberapa tip untuk memudahkan lagi proses masakan anda:

Gandakan hidangan, simpan dan bekukan.

Sekiranya anda menyediakan lasagna ataupun kari ayam, gandakan ramuannya. Ini membolehkan anda menghidang satu bahagian dan selebihnya dibekukan. Jadi apabila kesuntukan masa, anda cuma perlu bawa ia keluar dari peti sejuk dan panaskan sahaja.

Pilihlah sayur yang mudah dibersih dan dipotong.

Sebagai contoh sayur kubis, brokoli atau kubis bunga. Daging boleh disediakan dan dibekukan terlebih dahulu kemudian mencairbekukannya sebelum dimasak. Ianya menjimatkan masa dan hidangan penuh nutrisi!

Belilah ramuan yang tersedia.

Contoh terbaik ialah salad yang sedia untuk dimakan, ataupun cendawan yang telahpun dipotong dan daging atau ayam yang tersedia dipotong, dicincang serta didadu. Ia bergantung pada keperluan hidangan anda.

Lebih mudah untuk stim, panggang atau stew daripada menggoreng

Ia juga lebih sihat! Peralatan memasak yang menjimatkan masa seperti periuk tekanan ataupun periuk masak perlahan *(slow cooker)*, adalah pembantu terbaik di dapur yang membolehkan anda memasak ketika berkerja.

Tahukah anda?

Untuk mengekalkan diet yang sihat dan seimbang, hadkan pengambilan makanan yang tinggi kolestrol (organ dalaman seperti hati dan pedal), lemak tepu (santan) dalam hidangan seperti yang telah disyorkan oleh Panduan Pemakanan Malaysia. Anda boleh menggantikan lemak tepu dengan susu rendah lemak. Pilihan terbaik semestinya susu Rendah Lemak NESTLE!

KHIDMAT PENGGUNA (MALAYSIA)
1800 88 3433
www.maggi.com.my
www.facebook.com/MaggiMalaysia

Ayam Ditumis Bersama Cendawan

Penyedaan dan masa memasak: **1 jam**

Hidangan: **6**

Bahan-bahan:

1	Ekor ayam
100g	Cendawan shitake kering
80g	Stok Ayam MAGGI®
5g	MAGGI® CUKUPRASA™
2 liter	Air

Penyediaan:

1. Bersihkan ayam dan asingkan. Rendamkan cendawan dalam air.
2. Masukkan air, Stok Ayam MAGGI® dan MAGGI® CUKUPRASA™ ke dalam periuk dan didihkan. Masukkan ayam serta cendawan dan renehkan selama 25 minit.
3. Potong ayam dan hidangkan bersama cendawan. Curahkan kuah atas ayam tadi.

Maklumat Pemakanan	Setiap Hidangan
Tenaga	215kcal
Protein	2.1g
Jumlah Lemak	0.6g
Karbohidrat	2.4g

Maklumat Penting
Makanan yang enak menghasilkan pengalaman yang manis. Pastikan hidangan anda menarik dan juga kreatif pada setiap masa.

Maklumat Tambahan
Ayam merupakan sumber protein yang tinggi.

CADANGAN HIDANGAN

Good Food, Good Life®

Maklumat Pemakanan	Setiap Hidangan
Tenaga	105kcal
Protein	9g
Jumlah Lemak	4g
Karbohidrat	9g

Nestlé

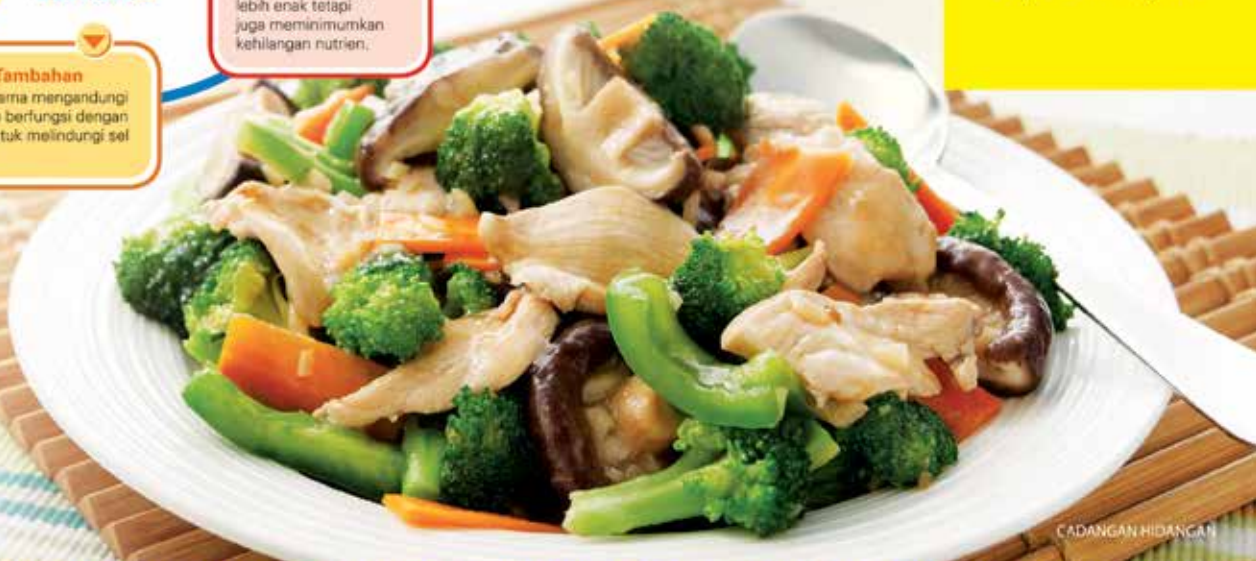
Maklumat Penting

Menggoreng sayur dengan minyak yang sedikit bukan saja menjadikannya lebih enak tetapi juga meminimumkan kehilangan nutrien.

Maklumat Tambahan

Sayuran berwarna mengandungi antioksida dan berfungsi dengan nutrien lain untuk melindungi sel dalam tubuh.

Maggi®

Sajian kebahagiaan™

CADANGAN HIDANGAN

Brokoli Goreng dengan Cendawan

Penyediaan dan masa memasak: **30 minit**

Hidangan: **4**

Bahan-bahan:

200g	Brokoli, dipotong sederhana
100g	Dada ayam, dipotong panjang, diperap dengan ½ sudu teh MAGGI® CUKUPRASA™
1 camca besar	Minyak masak
3 ulas	Bawang putih, dipotong kasar
¼	Lobak bersaiz sederhana, dihiris nipis
½	Lada benggala hijau bersaiz sederhana, dipotong 3x2 cm
6	Cendawan shitake segar, dipotong separuh
1 camca teh	MAGGI® CUKUPRASA™

Bahan-bahan sos:

1 camca besar	Sos Tiram MAGGI®
1 camca teh	Tepung jagung
2 camca besar	Air

Penyediaan:

1. Panaskan minyak di dalam kuali dan goreng bawang putih yang telah dicincang. Apabila aroma bawang putih naik, masukkan kepingan daging ayam dan goreng pada api sederhana kira-kira 3 minit.
2. Masukkan brokoli, lobak, lada benggala dan cendawan. Goreng pada api besar selama kira-kira 3 minit.
3. Kemudian tambahkan campuran sos, diikuti MAGGI® CUKUPRASA™. Kacau selama 2 minit sehingga semua sayur disaluti sos.
4. Hidangkan serta-merta dengan nasi.

Nestlé Products Sdn. Bhd. (45229-H)

Sarapan Pagi dan Kudapan

Bahagian ini memperkenalkan pelbagai resipi sajian mudah untuk sarapan segera dan beberapa sajian istimewa yang boleh dicuba untuk keluarga anda pada hujung minggu atau untuk sesuatu majlis. Dipaparkan juga beberapa resipi makanan

kegemaran tempatan untuk sarapan seperti kari dhal sayuran dan roti canai dengan bunga kubis, serta sesetengah yang diubah suai ramuannya dengan menggunakan lebih banyak bijirin penuh seperti bihun goreng dan lempeng. Jadi, luangkan masa pada waktu pagi untuk mencuba resipi-resipi ini, supaya keluarga anda sentiasa ingin bersarapan pagi bersama-sama!

Mulakan Hari Anda

Sarapan pagi adalah sajian paling penting untuk memulakan hari anda! Mungkin telah banyak kali anda mendengar ungkapan ini, tetapi hakikatnya sarapan bermanfaat kepada semua; kanak-kanak, remaja, dewasa mahupun warga tua.

Sarapan sangat penting untuk kecerdasan otak dan badan. Ia adalah makanan pertama yang membekalkan tenaga, selepas 8 – 12 jam tanpa makanan. Glukosa yang diperoleh

daripada makanan karbohidrat kompleks penting untuk otak dan merupakan sumber utama tenaga bagi membantu menguatkan otot untuk aktiviti fizikal sepanjang hari.

Sesetengah orang percaya bahawa dengan mengelak sarapan pagi, mereka boleh menurunkan berat badan. Tanggapan ini tidak tepat, malah ia akan menyebabkan anda makan secara berlebihan pada waktu-waktu lain dan mengakibatkan pengambilan kalori yang berlebihan. Justeru itu, makanlah sarapan kerana ia penting untuk pengurusan berat badan di samping menyokong usaha penurunan berat badan.

Jika anda dan anak-anak anda selalu meninggalkan sarapan pagi untuk menjimatkan masa atau ingin tidur lama, ini adalah tabiat yang kurang baik. Ingatlah sarapan pagi yang sihat dan berkhasiat membawa banyak manfaat berbanding tidur tambahan beberapa minit. Penyediaan sarapan boleh menjadi semudah dan secepat menuang susu ke atas bijirin dan menambah pisang ke dalamnya.

Berikut adalah beberapa cara mudah untuk menambah sarapan ke dalam jadual harian anda sekalipun anda dan keluarga anda kesuntukan masa.

TIP sarapan sihat & cepat

- **Mulakan dengan sedikit.** Jika anda belum biasa makan sarapan setiap pagi, mulakan dengan sekeping roti mil penuh dibakar dan sepotong buah atau secawan yogurt. Beberapa hari kemudian, tambahkan lagi makanan lain.
- **Pilih roti mil penuh.** Makan roti mil penuh bakar untuk sarapan pagi atau sandwic dengan sayuran di atasnya. Sapu mentega kacang kegemaran anda di atas roti bakar atau makan dengan potongan keju. Jika anda atau anak anda belum biasa dengan rasa roti mil penuh, mulakan dengan mencampurkan 1 keping roti putih dengan 1 keping roti bijirin penuh.
- **Makan bijirin penuh dan bijirin yang kurang gula tambahan.** Bijirin seperti emping oat atau gandum bijirin penuh kaya dengan serat. Anda juga boleh mencuba bijirin penuh yang dicampur buah-buahan dan secawan yogurt atau segelas susu.

Roti Paratha Berinti Bunga Kubis

(Hidangan untuk 6 orang)

Bahan-bahan

200 g (2 cawan) tepung mil penuh/tepung roti
150 ml (¾ cawan) air
15 ml (1 sudu makan) minyak

Inti

112 g (1 cawan) bunga kubis, dicincang halus
50 g (½ cawan) bawang besar, dicincang
1 biji cili hijau, dihiris nipis
10 ml (2 sudu teh) jus lemon
2 tangkai daun bawang segar, dihiris
1 inci halia, dicincang
Garam secukup rasa
Minyak untuk memasak

Tip Pemakanan

- Bunga kubis merupakan sejenis sayuran krusifer yang mengandungi fitokimia yang membantu tubuh melawan penyakit.

Tahukah Anda?

Untuk hidangan yang lengkap, anda boleh menghidangkan resipi ini dengan Kari Sayur AlaThai (ms 71) dan Ayam Tandoori (ms 52).

Cara memasak

1. Ayak tepung bersama garam di dalam mangkuk besar dan gaulkan dengan minyak masak menggunakan jari. Masukkan 3/4 cawan air sedikit demi sedikit dengan menambahkan air jika perlu. Uli sehingga doh tersebut menjadi lembut dan kenyal, tutup dan biarkan selama 30 minit.
2. Untuk membuat inti, letakkan bunga kubis ke dalam mangkuk dan tuangkan air panas cukup untuk menutup permukaannya. Tutup mangkuk dan biarkan selama 5 minit. Tapiskan bunga kubis yang telah lembut dengan menekan sedikit untuk mengeluarkan air sebanyak mungkin.
3. Di dalam mangkuk, campurkan bunga kubis, jus lemon, garam, daun bawang, bawang, cili dan halia. Gaul sebati dan bahagikan kepada 6 bahagian.
4. Untuk membuat paratha, uli setiap doh menjadi lempeng nipis. Sudukan 1 bahagian campuran bunga kubis ke atas lempeng tadi dan lipat menjadi separuh dengan menekan bahagian hujung untuk menutup intinya. Bentukkan menjadi bebola semula. Uli semula doh tersebut berhati-hati menjadi leper kira-kira 5 inci (12 cm) lebar dan ¼ inci (½ cm) tebal, dengan tidak membuka intinya.
5. Panaskan dan griskan kuali leper dengan sedikit minyak. Seterusnya goreng paratha tersebut sehingga kedua-dua belahnya masak dan perang keemasan.
6. Hidangkan bersama kari dhal.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	Kalori 167 kcal	Karbohidrat 4.6 g	Protein 24.5 g	Lemak 5.6 g

Lempeng Mil Penuh dengan Stew Epal

(Hidangan untuk 2 – 3 orang)

Bahan-bahan

25 g (¼ cawan) tepung mil penuh
125 ml (½ cawan) tepung naik sendiri
125 ml (½ cawan) susu
1 biji telur
5 g (1 sudu teh) mentega, dilembutkan

Stew Epal

100 g (1 biji) epal hijau/merah
125 ml (½ cawan) air
7 g (1 sudu teh) gula
14 g (1 sudu makan) mentega
Secubit serbuk kayu manis
30 g (2 sudu makan) yogurt rendah lemak

Tip Memasak

- Epal boleh digantikan dengan buah-buahan lain seperti buah pir, tembikai susu atau pisang.

Tip Pemakanan

- Pilih tepung gandum mil penuh kerana produk bijirin penuh mengandungi serat, vitamin B dan mineral yang tinggi. Ia memberikan kebaikan menyeluruh bijirin penuh. Anda disarankan memasukkan bijirin penuh ke dalam separuh daripada hidangan anda setiap hari.

Cara memasak

1. Kupas buah epal, buang bijinya dan potong epal menjadi saiz kecil.
2. Cairkan mentega dalam periuk dan tuang air bersama gula. Didihkan dan masukkan epal. Renih dengan menutupnya sehingga epal tersebut lembut. Taburkan sedikit serbuk kulit kayu manis ke atas stew epal tersebut dan ketepikan.
3. Ayak tepung mil penuh dan tepung naik sendiri ke dalam mangkuk besar dan buat lubang di tengah-tengah sebatian tepung tersebut.
4. Campurkan susu, mentega, telur, dan gaul ke dalam tepung serta pukul perlahan-lahan untuk membuat adunan yang lembut.
5. Letakkan sedikit mentega ke atas kuali leper dan tuangkan adunan serta masak sehingga buih udara timbul. Terbalikkan lempeng untuk masak di bahagian sebelah lagi.
6. Hidangkan lempeng bersama stew epal dan yogurt.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 231 kcal	Karbohidrat 31.5 g
Protein 7.8 g	Lemak 8.2 g

Bento Telur Gulung

(Hidangan untuk 4 orang)

Bahan-bahan

3 biji telur
10 g (1 sudu teh) kepingan tuna dalam air
Garam dan lada sulah secukup rasa
Sedikit minyak sayuran

Cara memasak

1. Campurkan semua bahan dan pukul sehingga sebati dengan menggunakan garpu atau penyepit. Jangan pukul terlalu kuat untuk mengelak buih.
2. Panaskan kuali dengan sedikit minyak.
3. Letakkan 2-3 sudu makan penuh campuran telur ke dalam kuali. Masak dalam api sederhana sehingga sedikit mengeras tetapi tidak terlalu cair. Gulung menggunakan garpu atau penyepit ke bahagian hadapan kuali.
4. Letakkan lagi 2 sudu makan campuran telur ke dalam kuali. Ratakan ke sekeliling permukaan kuali dan angkat sedikit telur yang telah digulung tadi supaya telur yang belum masak mengalir di bawahnya.
5. Masak sehingga lapisan tersebut hampir keras, kemudian gulung telur tersebut bersama telur yang sudah digulung ke arah bertentangan.
6. Letakkan lagi sedikit minyak dan ulangi langkah-langkah tadi sehingga semua telur habis digunakan.
7. Letakkan telur yang siap dimasak di atas pinggan dengan lipatan terakhirnya di bahagian bawah.
8. Gulung dengan ketat menggunakan tisu dapur untuk menyerap minyak berlebihan. Biarkan keseluruhan gulungan sejuk pada suhu bilik.
9. Potong menggunakan pisau tajam dan hidang bersama roti mil penuh dan salad segar.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 88 kcal	Karbohidrat 0.3 g
Protein 5.4 g	Lemak 7.2 g

Tahukah Anda?

Bento ialah satu bahagian makanan bungkus atau masakan rumah di Jepun. Bento tradisional terdiri daripada nasi, ikan atau daging bersama satu atau lebih jenis sayur-sayuran yang dimasak, biasanya disusun dalam bekas berbentuk kotak.

Tip Hidangan

- Untuk hidangan sarapan pagi lengkap yang cepat dan sihat, hidangkan telur gulung bersama salad segar, tomato ceri dan roti mil penuh.

Sup Wantan Ayam

(Hidangan untuk 5 – 6 orang)

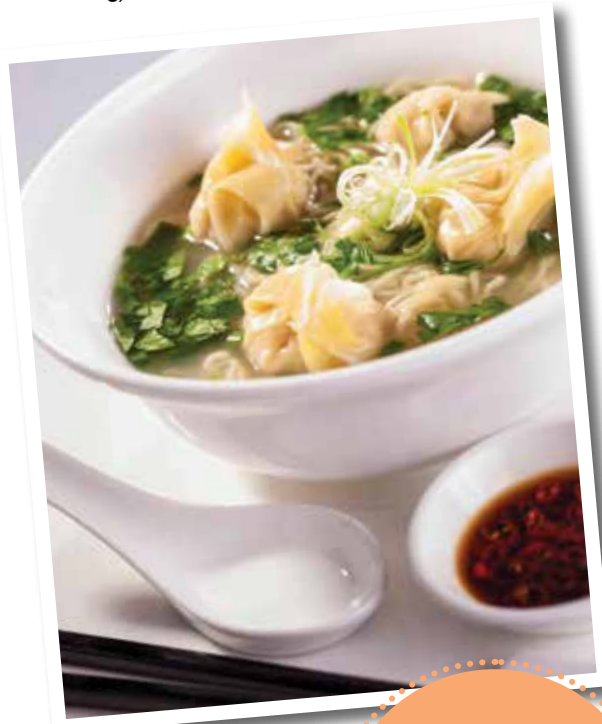
Bahan-bahan (Inti)

16 kulit wantan
120 g (½ cawan) daging ayam dibuang lemak dan kulit, dikisar
60 g (⅓ cawan) isi udang, dicincang kasar
5 g (3 biji) sengkuang cina, dicincang kasar
30 g (¼ cawan) lobak merah, dihiris halus
15 ml (1 sudu besar) kicap
1 biji telur, dipukul perlahan
3 g (1 sudu teh) tepung jagung

Bahan-bahan (Sup)

1.5 L (6 cawan) stok ayam buatan sendiri
40 g (4 biji) bawang merah, dihiris halus
10 g (½ inci) halia, dihiris
Garam dan lada sulah secukup rasa

Cara memasak

1. Campurkan ayam, udang, sengkuang cina, lobak merah, tepung jagung dan kicap. Gaul sebati ramuan inti dan biarkan selama 30 minit.
2. Letakkan ½ sudu teh (2.5 ml) inti di tengah-tengah kulit wantan.
3. Kumpulkan 4 bucu kulit wantan ke tengah-tengah dan tutup dengan menyapu telur yang dipukul.
4. Didihkan 3 cawan air di dalam periuk. Setelah mendidih, masukkan wantan tadi ke dalam air. Apabila wantan telah timbul di permukaan air, senduk keluar daripada periuk dan ketepikan.
5. Renihkan stok ayam bersama bawang merah dan halia selama beberapa minit. Taburkan sedikit lada sulah dan secubit garam.
6. Tutup api dan hidangkan wantan bersama sup dan mi.

Tahukah Anda?

"Wantan" berasal daripada dua perkataan Cina yang secara literal bermaksud "dumpling kecil". Dalam bahasa Kantonis, ia bermaksud "menelan awan".

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 117 kcal	Karbohidrat 13.7 g
Protein 9.0 g	Lemak 2.9 g

Kari Dhal Sayuran

(Hidangan untuk 6 – 7 orang)

Bahan-bahan

100 g (1 cawan) kacang dhal, direndam semalaman dan direbus sehingga lembut
60 g (½ cawan) lobak merah, dipotong kiub kecil
86 g (1 cawan) terung, dipotong kecil
50 g (1/5 biji) timun, dibelah dan dipotong kecil
25 g (1 biji) tomato, dipotong kecil
800 ml (3 cawan) stok sayuran buatan sendiri
10 g (1 biji) bawang merah, dicincang
10 g (2 ulas) bawang putih, dicincang
10 g (1 sudu teh) serbuk kari
20 g (2 sudu teh) serbuk cili
1 tangkai daun kari
5 g (1 sudu teh) jintan putih
20 g (2 sudu teh) biji sawi hitam
7 g (1 sudu teh) serbuk kunyit
15 ml (1 sudu makan) minyak sayuran
2 sudu makan daun ketumbar, dihiris

Tip Hidangan

- Sesuai dihidangkan bersama tosai, naan, capati atau nasi.

Tip Pemakanan

- Dhal ialah kekacang yang merupakan sumber protein dan serat yang baik.

Tahukah Anda?

Golongan vegetarian boleh mengambil hidangan ini bersama bijirin lain seperti roti bijirin penuh untuk mendapatkan kebaikan protein lengkap. Hidangan vegetarian ini merupakan cara terbaik untuk mengurangkan pengambilan lemak tepu, terutama daripada daging dan ayam.

Cara memasak

1. Panaskan minyak di dalam kuali di atas api sederhana. Masukkan bawang merah, bawang putih dan tumis sehingga wangi. Kemudian masukkan serbuk kari, serbuk kunyit, biji sawi, serbuk cili, daun kari dan jintan putih. Tumis seketika dan kacau sentiasa supaya tidak hangus. Masukkan stok sayuran.
2. Tambahkan kacang dhal ke dalam kuali dan didihkan sehingga kuah tersebut menjadi pekat.
3. Masukkan lobak merah dan terung dan teruskan mendidih sehingga masak. Kemudian masukkan timun dan akhir sekali tomato.
4. Tutup dan didihkan dalam api kecil selama 15 minit sehingga kacang dhal sudah empuk dan kuah menjadi pekat. Hidangkan bersama daun ketumbar.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 73 kcal	Karbohidrat 10.4 g
Protein 3.0 g	Lemak 2.2 g

Kuih Gulung Sayuran

(Hidangan untuk 5 – 6 orang)

Bahan-bahan

3 keping kulit popia (segi empat)
180 g (2 cawan) lobak merah, disagat
130 g (1½ cawan) kubis, dicincang halus
430 g (2½ cawan) kacang soya, direndam semalaman dan direbus sehingga lembut
10 g (1 biji) bawang merah, dicincang halus
30 ml (2 sudu makan) pes tomato
15 ml (1 sudu makan) susu soya
10 ml (2 sudu teh) minyak
10 ml (2 sudu teh) biji bijan
Garam dan lada sulah secukup rasa
Secubit serbuk kulit kayu manis

- Kacang soya adalah sejenis kekacang yang merupakan alternatif baik kepada daging malah ia rendah lemak dan tinggi kandungan protein, serat dan karbohidrat kompleks. Apabila anda membeli kekacang dalam tin, carilah jenama yang tidak mempunyai garam tambahan.

Cara memasak

1. Panaskan minyak dalam kuali dan tumis bawang sehingga wangi dan garing.
2. Tambahkan lobak merah dan kubis. Masak selama 1-2 minit.
3. Kisar kacang soya dalam pengisar dan masukkan ke dalam kuali. Masukkan pes tomato, garam, lada sulah dan serbuk kulit kayu manis ke dalam kuali. Padamkan api dan biarkan sejuk.
4. Potong kulit popia menjadi dua dan bahagikan intinya menjadi 6 bahagian. Masukkan sesudu inti secara memanjang di hujung kulit popiah. Beruskan susu soya di hujung bertentangan dengan inti tadi. Kemudian gulungkan untuk menutup intinya. Ulang langkah ini sehingga inti habis digunakan.
5. Potong gulungan kepada 6 bahagian yang sama panjang dan letakkan di atas dulang yang telah digris dengan mentega. Sapukan bahagian atas setiap gulungan dengan susu soya dan cucuk dengan garpu. Taburkan sedikit biji bijan.
6. Bakar dalam api sederhana 210°C selama 20-25 minit, atau sehingga rangup dan keperangan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 229 kcal	Karbohidrat 19.9 g
Protein 15.1 g	Lemak 9.9 g

Bihun Goreng Lada Hitam

(Hidangan untuk 4 – 5 orang)

Bahan-bahan

300 g bihun, direndam hingga lembut dan ditapis
200 g udang segar, dibuang kulitnya
200 g taugeh
150 g lobak merah, dipotong panjang dan kecil
3 keping tauhu, dikukus dan dihiris nipis
3 g (½ sudu teh) lada hitam
40 g (4 biji) bawang kecil
20 g (4 ulas) bawang putih
10 g (2 sudu makan) udang kering
} dikisar
15 g (2 sudu makan) sos tiram
30 ml (2 sudu makan) minyak
1 keping telur dadar, dihiris
Daun bawang sebagai hiasan
Garam dan lada sulah secukup rasa
Sedikit air
Hiasan: 2 biji limau, dibelah

Cara memasak

1. Panaskan minyak dan tumis bahan kisar sehingga wangi.
2. Masukkan udang, garam, sos tiram dan sedikit air. Gaul bahan-bahan tersebut sehingga sebati dan teruskan memasak.
3. Masukkan lobak merah dan masak sehingga lembut. Kemudian masukkan pula bihun dan kacau sebati.
4. Apabila bihun telah lembut, masukkan pula taugeh.
5. Masukkan garam dan lada sulah secukup rasa.
6. Masukkan tauhu yang telah dihiris dan gaul sebati sebelum menghidang. Hiaskan dengan hirisan telur dadar, daun bawang dan limau.

Tip Memasak

- Anda boleh menggantikan bihun dengan pasta gandum penuh, pasta bayam atau pasta *'angel hair'*.

Tip Pemakanan

- Produk berasaskan bijirin seperti bihun mempunyai kandungan karbohidrat yang tinggi sebagai sumber tenaga.
- Jika boleh, gunakan bihun bijirin penuh.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 338 kcal	Karbohidrat 50.5 g
Protein 17.5 g	Lemak 7.4 g

Lapisan Buahan Rangup

(Hidangan untuk 2 orang)

Bahan-bahan

300 g (3 potong) tembikai susu, dipotong kiub kecil
75 g (1 cawan) bijirin oat, dipanggang rangup
150 ml (⅔ cawan) yogurt rendah lemak
15 ml (1 sudu makan) jem strawberi
15 ml (1 sudu makan) jus tembikai

Cara penyediaan

1. Bahagikan tembikai susu yang telah dipotong di antara 2 gelas tinggi dan asingkan lebihan untuk hiasan.
2. Letakkan bijirin oat di atas buahan dengan lapisan yang rata dan akhiri lapisan dengan yogurt rendah lemak.
3. Campurkan jem dan jus tembikai dalam bekas yang lain dan sebarkan di atas yogurt tersebut.
4. Akhir sekali, hiaskan dengan kiub tembikai susu yang diasingkan tadi dan hidangkan segera.

Tip Pemakanan

- Ambil sekurang-kurangnya 2 hidangan buah-buahan setiap hari. Resipi ini dapat menggalakkan ahli keluarga anda mengambil lebih banyak buah-buahan setiap hari.

Tip Hidangan

- Resipi ini juga sesuai untuk kanak-kanak (saiz hidangan kanak-kanak adalah separuh daripada saiz hidangan ini). Jika anak anda menyukai hanya satu jenis buah-buahan, galakkannya untuk menikmati pelbagai buah-buahan yang lain seperti pisang, mangga, dan sebagainya melalui resipi ini.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 268 kcal	Karbohidrat 53.1 g
Protein 8.3 g	Lemak 2.5 g

Resipi yang dibangunkan oleh Rohani Jelani

Enak dan lazat, Kismis California boleh dimakan begitu sahaja atau boleh dijadikan sebagai bahan serbaguna dan tambahan rasa kepada banyak resipi.

Nasi Pilau Beras Perang Bersama Kismis California

60 g	Kismis California
100 g	beras merah
100 g	beras perang
1 sudu besar	minyak
1 cm (10 g)	halia, dicencang
500 ml	air
1/2 sudu teh	garam
1 helai	daun pandan, simpulkan

1. Campur dan basuh kedua-dua jenis beras dan rendam dalam air bersih. Ketepikan selama 30 minit. Sejat dalam penapis.

2. Panaskan minyak dalam periuk dan tumis halia sehingga naik bau dan berwarna perang. Masukkan beras yang telah disejat, kacau selama 2 minit. Tambah air, garam dan daun pandan. Biarkan sehingga mendidih dan mereneh di atas api sederhana sehingga airnya kering.

3. Tutup periuk dengan penutup yang ketat, perlahankan api ke paras paling rendah. Biarkan, jangan buka tudung selama 15 minit.

4. Buka penutup, gembur nasi dan masukkan Kismis California. Tutup balik dan masak di atas api rendah selama 5 minit lagi. Padamkan api dan jangan buka tudung periuk sehingga sedia dihidang. Buangkan daun pandan.

Tip 1 : Masukkan Kismis California sebelum menutup api nasi supaya ia mendapat wap dan tahap kepanasan yang mencukupi untuk nampak lebih berisi tanpa kehilangan bentuk asalnya.
Tip 2 : Untuk acara istimewa, anda boleh memasukkan nasi ke dalam mangkuk kecil atau kon daun pisang, tekan kemas-kemas sebelum dituang ke dalam pinggan supaya mendapat bentuk yang lebih menarik dan cantik dihidang.

Kurma Ayam dan Sayur Kismis California

25 g	serbuk kurma
3 sudu besar	air
3 cm (30 g)	halia, hiris
4 ulas	bawang putih (20 g), hiris
1 ulas	bawang (60 g), hiris
1 biji	cili hijau, hiris
4 sudu besar	minyak
Rempah ratus :	5 kuntum bunga cengkih, 3 biji buah pelaga, 4 cm kulit kayu manis
500 g	dada ayam tanpa kulit, potong keping-keping sebesar 3cm
250 ml	air
70 g	Kismis California
100 g	lobak merah, potong memanjang 4cm x 1cm
100 g	bunga kubis, patah-patahkan mengikut kuntum
100 g	cendawan butang, potong dua
100 g	bawang, potong baji
100 g	kacang buncis
70 g	tomato ceri
100 ml	susu rendah lemak
4 sudu besar (60 ml)	dadih rendah lemak
2 sudu teh	garam

1. Masukkan serbuk kurma di dalam mangkuk kecil dan kacau bersama 3-4 sudu besar air untuk dijadikan pes. Ketepikan. Masukkan halia, bawang putih, bawang dan cili hijau di dalam pengisar elektrik dan tambah 1/3 cawan (80 ml) air. Kisar sehingga lumat.

2. Panaskan minyak di dalam periuk atas api sederhana. Tumis semua rempah ratus selama 30 saat. Masukkan bahan kisar halia, bawang putih, bawang dan cili. Masak selama 4-5 minit atau sehingga naik bau dan menjadi perang, kemudian tambah pes serbuk kurma. Masak di atas api sederhana rendah selama 5-7 minit. Kacau selalu supaya bahan itu masak dengan elok dan tidak hangit.

3. Masukkan ayam dan lobak merah. Masak sehingga ayam menjadi empuk (kira-kira 6 minit). Tambah air dan biarkan sehingga mendidih. Masukkan garam, bunga kubis, cendawan, bawang dan kacang buncis. Masak selama 5 minit sehingga sayur empuk.

4. Campurkan susu dan dadih, kacau dengan garpu sehingga adunan menjadi sebati. Masukkan ke dalam periuk dan biarkan sehingga mendidih. Tambah Kismis California dan tomato ceri, masak lagi sehingga 3-4 minit. Angkat periuk.

Kismis California - Pilihan Yang Bijak dan Ramuan Yang Sihat

Resipi yang dibangunkan oleh Rohani Jelani

Tip : Kismis California menambah sedikit rasa manis dan kontras kepada kuah kurma yang pekat.

Resipi yang dibangunkan oleh Rohani Jelani

Acar Kismis California dan Nanas

150 g	Kismis California
400 g	nanas (buang kulit)
2 sudu besar	minyak
1½ sudu teh	biji sawi
½ sudu teh	serbuk kunyit
1½ sudu teh	serbuk cili
½ sudu teh	garam
90 ml	cuka makan asli
2 sudu teh (10 g)	gula perang lembut
2 cm (20 g)	halia, cincang halus
2 ulas	bawang putih (10 g), hiris
100 g	bawang merah, belah dua memanjang
1 biji	cili merah, dihiris memanjang
1 biji	cili hijau, dihiris memanjang

1. Hiris nanas 1cm memanjang (ikut ira) dan ketepikan. Panaskan minyak di dalam periuk atas api sederhana panas. Masukkan biji sawi dan biarkan beberapa saat. Tambahkan serbuk kunyit, serbuk cili dan garam. Dan masak di atas api kecil selama 1 minit. Masukkan cuka dan gula, biarkan sehingga mendidih.

2. Masukkan nanas, halia, bawang putih dan halia. Masak selama 5 minit. Masukkan Kismis California dan hirisan cili. Masak selama 2 minit lagi dan angkat periuk dari dapur. Sejukkan dan ketepikan. Jika belum bersedia untuk dimakan, masukkan ke dalam bekas kaca, pastikan bekas itu kering dan biarkan di dalam peti sejuk. Acar ini boleh tahan selama 2 minggu.

Tip : Acar Kismis California dan Nanas ini boleh dimakan bersama beberapa sajian lain - sedap dimakan bersama kari dan nasi, salad atau letak saja di atas sandwic mahupun burger.

PHILIPS

Pengisar Jus Avance Philips

CARA MUDAH UNTUK MENIKMATI LEBIH KHASIAT JUS

TIUB SUAPAN XXL
membolehkan anda memerah jus dari buah-buahan dan sayur-sayuran tanpa memotong terlebih dahulu

PENAPIS SONGSANG YANG DIGILAP SECARA ELEKTRONIK*
menghalang serat daripada melekat dan memudahkan proses pencucian

*PANDANGAN MIKROSKOPIK LUBANG-LUBANG PENAPIS

PENGISAR JUS AVANCE
dengan penggilapan elektronik: Tepian licin

PENGISAR LAIN
tanpa penggilapan elektronik: Tepian bergerigi

BEKAS PULPA BERSEPADU
mengumpul semua pulpa di satu tempat bagi memudahkan pembuangan

800W

REKA BENTUK KELULI TAHAN KARAT

(3690-P)

Talian Khidmat Pelanggan: 1800-880-180

www.philips.com.my

Makan Tengah Hari & Malam

Bahagian ini membawakan sajian yang lebih mengenyangkan yang sesuai untuk makan tengah hari atau makan malam. Beberapa jenis sajian kegemaran keluarga dipilih dan diubah suai ramuannya bagi menepati tuntutan hidangan yang lebih sihat. Contohnya, menggantikan separuh santan dengan susu rendah lemak atau susu skim. Sesetengah daripada resipi ini adalah untuk sajian semua dalam satu (*all-in-one*) supaya anda tidak perlu risau masakan apa hendak disediakan apabila kesuntukan masa!

Resipi Kegemaran

Makan tengah hari dan makan malam adalah dua lagi sajian utama dalam sehari. Makanan yang baik boleh membantu anda mendapatkan tenaga dan nutrien secukupnya untuk sepanjang hari. Anda tidak semestinya makan banyak dalam tiga hidangan sehari. Malah, anda boleh makan sedikit tetapi kerap untuk lima hidangan sehari, dengan jarak waktu yang seimbang sepanjang hari.

Seisi Keluarga

Dalam keadaan sibuk sekalipun, anda perlu makan apabila tiba waktunya. ‘Ponteng’ makan tidak akan membantu anda menurunkan berat badan, malah ianya akan mendorong anda makan dengan lebih banyak kemudiannya. Untuk mengelakkan daripada makan secara berlebihan, makanlah perlahan-lahan dan berhenti apabila anda berasa kenyang, walaupun masih terdapat baki beberapa suap makanan di atas pinggan anda. Jangan tangguh atau lewatkan waktu makan anda kerana ia boleh menimbulkan masalah penghadaman makanan atau gastrik.

Bagi ibu bapa yang sibuk, terdapat beberapa pilihan resipi yang sihat dan ringkas untuk menyediakan sajian makanan dengan mudah. Anda boleh bawa bekalan makan tengah hari ke pejabat, seperti sayuran dimasak dengan daging tanpa lemak, tauhu serta nasi perang atau roti mil penuh dengan ayam dan keju rendah lemak. Membawa bekalan sendiri membantu anda membuat pilihan sihat dan menjimatkan. Dengan cara ini, anda juga tidak perlu beratur panjang untuk membeli makanan tengah hari! Pastikan anda sertakan buah-buahan dan sayuran dalam makanan tengah hari dan hadkan bahan seperti mayonis dan sos salad. Untuk pencuci mulut, elakkan makanan manis dan tinggi lemak.

TIP untuk makan tengah hari & makan malam yang sihat

- **PELBAGAIKAN pilihan.** Jika anda sudah mengambil roti untuk sarapan dan nasi campur untuk makan tengah hari, anda boleh mencuba mi untuk makan malam. Begitu juga dengan kumpulan makanan lain, pelbagaikan pilihan dalam sesuatu kumpulan makanan. Jika anda makan sayur kangkung belacan untuk tengah hari, pilih salad campuran untuk makan malam.

- **Awasi kuantiti makanan dan makan secara SEDERHANA.** Sentiasa senduk makanan menurut keperluan anda. Secawan nasi perang bersama 1 peha ayam bersaiz sederhana, ½ cawan sayuran dan 1 potong buah sudah cukup untuk melengkapkan sajian makanan. Mengambil terlalu banyak makanan adalah salah satu punca utama makan berlebihan dan berat badan bertambah.
- **Sentiasa SEIMBANGKAN makanan anda.** Jangan hanya makan satu jenis makanan atau jenis makanan yang sama untuk tengah hari dan malam. Pastikan anda mengambil makanan daripada kumpulan-kumpulan bijirin, sayuran, daging, ikan, telur, kekacang dan buah-buahan.

Salad Asparagus dengan Sos Salad Rendah Lemak

(Hidangan untuk 4 – 5 orang)

Bahan-bahan

50 g (5 batang) asparagus, dibuang batang dan kulit tebalnya dan dipotong pendek
425 g (2 cawan) kekacang campuran kering (kacang hitam, kacang mata hitam, kacang kuda, kacang soya, kacang merah) direndam semalaman, ditapis dan dibilas
40 g (2 batang) saderi, dicincang halus
25 g (1 biji) bawang besar, dicincang halus
75 g (3 biji) tomato, dicincang kasar
10 g (3 sudu makan) pasli, sebagai hiasan

Sos Salad 1

45 ml (3 sudu makan) minyak zaitun
10 ml (2 sudu teh) cuka
5 g (1 ulas) bawang putih, diketuk
15 ml (1 sudu besar) tomato chutney/puri
Garam dan lada hitam secukup rasa

Sos Salad 2

10 g (1 biji) bawang kecil, dicincang halus
10 g (2 ulas) bawang putih, diketuk
15 ml (1 sudu makan) jus lemon
30 ml (2 sudu makan) jus oren
15 ml (1 sudu makan) cuka cider

Sos Salad 3

113 g (¾ cawan) yogurt asli
30 ml (2 sudu makan) jus limau nipis
60 g (¼ cawan) madu
¼ sudu teh parutan limau nipis

Sos Salad 4

60 ml minyak zaitun
15 ml (1 sudu makan) cuka cider
5 ml (1 sudu teh) madu
Garam dan lada hitam secukup rasa

Cara memasak

1. Gaulkan semua bahan sos di dalam mangkuk dan biarkan seketika atau sejukkan dalam peti sejuk selama 1 jam.
2. Rebus semua jenis kekacang dalam air mendidih sehingga lembut. Toskan dan alirkan dengan air sejuk.
3. Campurkan asparagus, batang saderi, bawang besar, tomato dan gaul sehingga sebati.
4. Hidangkan salad kekacang bersama sosnya dan hiaskan dengan daun pasli.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 170 kcal	Karbohidrat 26.0 g
Protein 10.9 g	Lemak 2.5 g

Tip Hidangan

- Disarankan agar merendam kacang kering dan bijian dalam air bersuhu bilik untuk beberapa jam supaya dapat memendekkan masa merebus. Ia juga membantu melarutkan asid fitik (sejenis anti-nutrien). Sebelum direndam, buangkan kacang yang telah berubah warna atau cacat serta sebarang bendasing.

Tip Pemakanan

- Kekacang dan bijian juga merupakan sumber protein yang berkhasiat selain daripada daging, ikan dan ayam. Fungsinya juga sebagai sumber serat serta nutrien lain seperti besi dan zink.

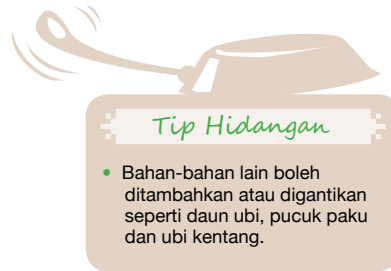
Pecal

(Hidangan untuk 8 orang)

Bahan-bahan

150 g (1 ikat) kangkung, dipotong
75 g (5 batang) kacang panjang, dipotong kepada 1 inci panjang
150 g (1½ cawan) taugeh
80 g (⅓ biji) timun, dipotong dadu
100 g (1 cawan) sengkuang, dipotong dadu
300 g (2 blok) tauhu keras, dipotong kiub dan dipanggang
140 g (2 keping) tempeh, dipotong memanjang, dan digoreng dengan sedikit minyak
3 biji telur rebus, dibelah empat
2.5 cm belacan, dibakar sedikit
40 g (3 sudu makan) pes cili
50 g (5 biji) bawang merah } dikisar
15 g (3 ulas) bawang putih }
80 g (½ cawan) kacang dipanggang dan dikisar
1 cm cekur kecil, ditumbuk
80 ml (⅓ cawan) air asam jawa
15 ml (1 sudu makan) minyak
Garam dan gula secukup rasa

Tip Hidangan

- Bahan-bahan lain boleh ditambahkan atau digantikan seperti daun ubi, pucuk paku dan ubi kentang.

Cara memasak

1. Celur kacang panjang, taugeh dan kangkung dalam air mendidih hingga sederhana lembut. Simpan air celuran dan ketepikan.
2. Untuk membuat kuah kacang, panaskan minyak dalam kuali dan tumis bahan yang telah dikisar sehingga keperangan dan wangi.
3. Masukkan pes cili, tumis sebentar dan kemudian masukkan belacan. Teruskan menumis sehingga wangi dan pecah minyak. Tambah 2 cawan air celuran sayur-sayuran bersama cekur dan kacau rata.
4. Masukkan air asam jawa, kacau dan reneh sehingga kuahnya memekat. Kemudian masukkan kacang kisar. Gaulkan sebati dan tambahkan garam dan gula secukup rasa.
5. Tutup api dan biarkan kuah sejuk. Ceduk keluar minyak yang terapung di atas kuah.
6. Susun sayur-sayuran termasuk timun bersama tempeh, tauhu dan telur di atas piring hidangan.
7. Tuangkan kuah di atasnya dan hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 152 kcal	Karbohidrat 5.1 g
Protein 10.3 g	Lemak 10.0 g

Sayur Balutan Fucuk

(Hidangan untuk 6 orang)

Bahan-bahan

6 keping fucuk (saiz 6x6 inci), direndam sehingga lembut dan dilap
60 g (½ cawan) bunga kubis, dipotong kecil
50 g (½ cawan) brokoli, dipotong kecil
108 g (½ batang) lobak merah, dipotong memanjang
3 biji cendawan butang, ditoskan dan dihiris nipis
100 g (1 cawan) sengkuang, dihiris
11 g (5 keping) cendawan shiitake, dihiris nipis
10 g (2 ulas) bawang putih, dicincang
1 ikat daun sup, dibuang akarnya dan bersihkan
7 g (1 sudu makan) sos tiram
180 ml (¾ cawan) stok ayam buatan sendiri
7 g (1 sudu makan) tepung jagung, dicampur dengan ½ cawan stok ayam buatan sendiri
15 ml (1 sudu makan) minyak
Garam dan lada sulah secukup rasa

Cara memasak

1. Panaskan minyak dalam kuali dan tumis bawang putih sehingga wangi. Kemudian masukkan lobak merah, diikuti oleh bunga kubis, brokoli, sengkuang, cendawan shiitake dan cendawan butang. Tumis sebentar.
2. Tuangkan stok ayam bersama sos tiram dan renehkan di atas api sederhana selama 10 minit. Tambahkan garam dan lada sulah secukup rasa. Akhir sekali, masukkan campuran tepung jagung dan padamkan api. Ketepikan dan biarkan sejuk sebentar. Bahagikan kepada 6 bahagian.
3. Hamparkan 1 keping fucuk. Letakkan 1 bahagian sayur-sayuran yang telah dimasak di atas kepingan fucuk dan balut kemas dengan berhati-hati supaya fucuk tidak koyak. Ikat dengan kemas menggunakan batang daun sup. Ulangi langkah ini sehingga semua sayur-sayuran habis digunakan.
4. Letakkan sayur-sayuran yang dibalut dengan fucuk dalam pengukus dan kukus selama 5 minit.
5. Hidangkan semasa panas.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 110 kcal	Karbohidrat 5.8 g
Protein 7.8 g	Lemak 6.2 g

Tip Hidangan

- Anda boleh menggantikan beberapa ramuan atau menambah lebih banyak bahan seperti tauhu, sayur kobis, sooh hoon, kacang buncis dan taukwa ke dalam hidangan untuk kepelbagaian warna dan protein.

Tip Pemakanan

- Fucuk ialah sejenis produk soya yang mengandungi protein. Hidangan ini merupakan satu cara untuk menambah kekacang ke dalam diet anda.

Sup Sayur Sichuan

(Hidangan untuk 5 – 6 orang)

Bahan-bahan

1 L (4 cawan) stok ayam buatan sendiri
25 g (½ biji) rebung, dipotong memanjang
25 g (¼ biji) lobak merah, dipotong memanjang
25 g (¼ keping) tauhu lembut, dipotong kiub
13 g (6 biji) cendawan hitam kering, direndam dan dihiris nipis
3 keping kulat hitam kering, direndam dan dihiris
30 g (½ biji sederhana) lada benggala kuning, dipotong dadu
1 biji telur, dipukul
20 g (2 sudu teh) serbuk cili
5 ml (1 sudu teh) kicap
10 ml (2 sudu teh) cuka
40 g (2 sudu makan) sos tomato
5 ml (1 sudu teh) minyak bijan
5 g (2 sudu teh) tepung jagung, dilarutkan dalam ½ cawan air
2 batang daun bawang, dicincang
1 inci halia segar, diparut
Garam, gula dan lada sulah secukup rasa

Cara memasak

1. Didihkan stok ayam dan masukkan serbuk cili, sos tomato, kicap, cuka, gula, garam, halia, minyak bijan dan lada sulah.
2. Masukkan rebung, lobak merah, lada benggala dan kulat hitam ke dalam sup. Masak atas api sederhana sehingga sayur-sayuran empuk.
3. Masukkan cendawan hitam dan tepung jagung ke dalam sup, kacau sentiasa sehingga ia menjadi pekat. Tuangkan telur yang telah dipukul perlahan-lahan dan teruskan mengacau.
4. Masak lagi selama beberapa minit, kemudian tutup api. Akhir sekali masukkan tauhu yang telah dipotong dan pindahkan ke dalam mangkuk hidangan.
5. Hiaskan dengan daun bawang dan hidangkan semasa panas.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 204 kcal	Karbohidrat 14.4 g
Protein 13.1 g	Lemak 10.4 g

Tip Pemakanan

- Hidangan ini adalah berkhasiat kerana ia mengandungi sayur-sayuran yang berlainan jenis.

Tahukah Anda?

Sup sayur pedas masam ialah sejenis hidangan yang berasal dari Sichuan, China. Menurut penulis masakan Cina, masakan Sichuan terdiri daripada tujuh perisa asas: masam, pedas, panas, manis, pahit, aromatik dan masin.

Kari Sayur ala Thai

(Hidangan untuk 8 orang)

Bahan-bahan

70 g (5 keping) taupok, dipotong dua
108 g (1 biji sederhana) lobak merah, dihiris menyerong
400 g (3 biji) terung, dihiris menyerong
75 g (5 biji) kacang panjang, dipotong 1 inci panjang
60 g (1 biji) lada benggala merah, dihiris
50 g (2 biji) bawang, dicincang
14 g (2 sudu makan) serbuk kari
6 g (1 sudu teh) serbuk kunyit
5 g (½ sudu teh) serbuk cili
30 g (1 batang) serai, ditumbuk
70 g (1 tangkai) bunga kantan, dihiris nipis
500 ml (2 cawan) susu rendah lemak
250 ml (1 cawan) santan cair
500 ml (2 cawan) air
15 ml (1 sudu makan) minyak
1 helai daun limau purut, dihiris
1 tangkai daun ketumbar, dicincang
Garam secukup rasa

Tip Pemakanan

- Kurangkan penggunaan santan dan gantikan separuh kuantitinya dengan susu ataupun kurangkan kepekatannya dengan menambahkan air.

Cara memasak

1. Panaskan minyak dalam kuali dan tumis bawang hingga wangi. Kemudian, masukkan bunga kantan, serbuk kari, serbuk kunyit dan serbuk cili. Tumis selama lebih kurang 3 minit.
2. Masukkan sayur-sayuran, bermula dengan lobak merah, kacang panjang dan terung. Kacau sayur-sayuran sehingga lembut sedikit. Kemudian, tambahkan air, lada benggala dan teruskan memasak.
3. Perlahan-lahan tuangkan susu dan santan.
4. Didihkan kari, dan masukkan serai dan daun limau purut. Kecilkan api dan renihkan selama 10 minit. Tambah air jika perlu dan garam secukup rasa.
5. Sejurus sebelum mematikan api, masukkan taupok.
6. Taburkan daun ketumbar sebelum dihidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 118 kcal	Karbohidrat 4.5 g
Protein 5.0 g	Lemak 8.9 g

Sambal Terung

(Hidangan untuk 4 orang)

Bahan-bahan

260 g (2 biji besar) terung, dibelah separuh
50 g (5 biji) bawang merah } ditumbuk
13 g (½ biji) bawang besar } ditumbuk
5 biji cili padi } ditumbuk
25 g (2 sudu makan) pes cili
125 ml (½ cawan) air
15 ml (1 sudu makan) jus limau
15 ml (1 sudu makan) minyak
Garam dan gula secukup rasa

Cara memasak

1. Bakar terung di atas kuali leper dengan api perlahan hingga sedikit lembut. Ketepikan.
2. Panaskan minyak dalam kuali dan tumis bahan tumbuk sehingga keperangan dan wangi.
3. Masukkan pes cili dan teruskan menumis. Tambah air, kacau dan renihkan.
4. Masukkan garam dan gula secukup rasa. Apabila sambal telah masak dan minyak terpisah, tutup api.
5. Perah jus limau dan kacau rata.
6. Tuangkan sambal di atas terung dan hidangkan bersama nasi.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 50 kcal	Karbohidrat 3.7 g
Protein 0.7 g	Lemak 3.6 g

Tip Pemakanan

- Warna ungu pada terung menjadikan hidangan lebih menarik. Minyak yang terasing daripada sambal boleh dibuang untuk mengurangkan pengambilan lemak dan minyak.

Tip Hidangan

- Terung boleh digantikan atau dimasak bersama bendi.

Pucuk Ubi Masak Tempoyak

(Hidangan untuk 5 – 6 orang)

Bahan-bahan

200 g (½ ikat) pucuk ubi, direbus dan dibuang airnya
1 keping daun kunyit, dihiris nipis
60 g (½ cawan) ikan bilis
75 g (1 helai) petai, dipisahkan dari tangkainya dan dibelah dua
60 g (2 batang) serai, dihiris nipis
250 ml (1 cawan) susu rendah lemak
125 ml (½ cawan) santan
60 g (½ cawan) tempoyak
8 biji cili padi } dikisar
1 cm kunyit segar } dikisar
125 ml (½ cawan) air
Garam secukup rasa

Cara memasak

1. Panaskan kuali di atas api sederhana dan masukkan pucuk ubi, daun kunyit, serai, petai bersama campuran cili padi dan kunyit. Kemudian tuangkan santan dan susu.
2. Gaul rata sehingga daun mengecut sedikit. Masukkan ikan bilis kering dan teruskan memasak di atas api sederhana. Tambahkan air dan renehkan sehingga kuah sedikit memekat.
3. Masukkan tempoyak dan gaul rata.
4. Tambah garam secukup rasa dan teruskan kacau sehingga kuah menjadi pekat dan sedikit mengering.
5. Tutup api dan hidangkan bersama nasi.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 132 kcal	Karbohidrat 8.3 g
Protein 10.4 g	Lemak 6.3 g

Tip Hidangan

- Mencelur daun ubi kayu sebelum memasak dapat melembutkan daun untuk memudahkan proses pencernaan, di samping membuang kandungan sianida yang beracun kepada tubuh manusia. Oleh itu, daun ubi kayu perlu dicelur berasingan dan dibuang airnya.

Ayam Masak Bijan

(Hidangan untuk 4 – 5 orang)

Bahan-bahan

400 g (2 keping) dada ayam tanpa kulit, dipotong sederhana besar
30 ml (2 sudu makan) sos tomato
30 ml (2 sudu makan) madu
15 ml (1 sudu makan) sos tiram
15 ml (1 sudu makan) cuka
7 ml (½ sudu makan) kicap
60 g (1 biji) lada benggala merah, dihiris nipis
26 g (1 biji) bawang besar, dihiris nipis
10 g (2 ulas) bawang putih, diketuk
10 g (½ inci) halia, diparut
20 g (2 sudu makan) biji bijan, dipanggang
15 ml (1 sudu makan) minyak bijan
125 ml (½ cawan) air
Tepung jagung cukup untuk menyalut ayam
Garam dan lada hitam secukup rasa
2 batang daun bawang, dicincang

Tip Hidangan

- Minyak bijan yang dipanggang adalah gelap, lebih kuat baunya dan lebih wangi berbanding minyak bijan biasa. Ia biasanya digunakan dalam masakan Cina. Gunakan sedikit sahaja dalam masakan.

Tip Pemakanan

- Memberus ayam dengan sedikit minyak dan memanggang di dalam ketuhar adalah lebih baik daripada menggoreng.

Cara memasak

1. Campurkan garam dan lada hitam dalam mangkuk. Masukkan kepingan ayam dan gaul rata. Tutup dan perapkan selama kira-kira 30 minit di dalam peti sejuk.
2. Salut ayam dengan tepung jagung dan goreng dengan sedikit minyak sehingga masak dan berwarna kuning keemasan. Keluarkan dari kuali dan gunakan tisu dapur untuk menyerap minyak berlebihan.
3. Panaskan kuali dengan minyak bijan. Tumiskan bawang besar, bawang putih dan halia sehingga wangi. Masukkan sos tiram, sos tomato, kicap, madu, cuka dan lada benggala di atas api sederhana. Tambahkan sedikit air dan masak hingga mendidih sambil mengacau. Renih sehingga sos memekat.
4. Salut ayam dengan sos di dalam kuali atau dalam pinggan hidangan dan hiaskan dengan daun bawang dan biji bijan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 205 kcal	Karbohidrat 15.3 g
Protein 15.1 g	Lemak 9.3 g

Kambing Masala

(Hidangan untuk 6 orang)

Bahan-bahan

500 g (6 keping bahagian bahu) kambing tanpa lemak
90 ml (6 sudu makan) jus lemon
7 g (2 sudu makan) garam masala
5 ml (1 sudu teh) halia kisar
20 g (2 ulas) bawang putih, diketuk
5 ml (1 sudu teh) cili merah kering, dihancurkan
5 g (1 sudu teh) gula perang
30 ml (2 sudu makan) madu
3 tangkai daun ketumbar, dicincang
1 biji cili hijau, dicincang halus
30 ml (2 sudu makan) minyak
Garam dan lada sulah secukup rasa
Hiasan: hirisan cili merah

Cara memasak

1. Cucuk daging kambing beberapa kali dengan garpu, bilaskan, keringkan dan ketepikan.
2. Dalam mangkuk besar, gaul halia bersama jus lemon, bawang putih, cili merah kering yang dihancurkan, garam masala, garam, gula, lada sulah dan madu.
3. Salut daging kambing dengan bahan perap dan perapkan kira-kira 1 jam.
4. Panaskan ketuhar. Letakkan daging kambing di atas rak dengan dulang di bawah rak. Taburkan daun ketumbar dan cili hijau dicincang di atas daging kambing.
5. Tuangkan baki perapan dan renjiskan sedikit minyak di atas daging kambing.
6. Panggang daging kambing dalam ketuhar yang telah dipanaskan selama 10-15 minit pada suhu 180°C, balikkan sekali-sekala hingga masak dan keperangan.
7. Pindahkan ke dalam bekas hidangan dan hiaskan dengan cili merah yang dihiris.

Tip Hidangan

- Garam masala ialah campuran beberapa jenis serbuk rempah kering. Ia mengandungi 10-12 rempah yang berbeza seperti jintan putih, ketumbar, bunga cengkih, buah pelaga, lada hitam dan buah pala. Ia biasanya dimasukkan ke dalam makanan pada langkah terakhir atau sebaik sebelum dihidang untuk menaikkan rasa makanan.

Tip Pemakanan

- Daging kambing diletakkan di atas rak dalam ketuhar supaya lebihan minyak menitis di dalam dulang lalu mengurangkan jumlah lemak yang dimakan.

Tahukah Anda?

Garam masala boleh didapati di kedai-kedai atau pasaran runcit dan pasaraya terpilih.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 165 kcal	Karbohidrat 4.6 g
Protein 17.5 g	Lemak 8.5 g

Ayam Tandoori

(Hidangan untuk 6 – 8 orang)

Bahan-bahan

2 kg (1 ekor) ayam, kulit dan lemak yang dibuang, dibelah empat
40 g (4 ulas) bawang putih, dicincang
40 g (2 inci) halia, dikisar halus
30 ml (2 sudu makan) jus lemon
250 ml (1 cawan) yogurt biasa
3 g (1 sudu teh) garam masala
3 g (1 sudu teh) serbuk ketumbar
3 g (1 sudu teh) serbuk jintan putih
3 g (1 sudu teh) serbuk kunyit
3 g (1 sudu teh) serbuk kari
3 g (1 sudu makan) paprika manis
30 ml (2 sudu makan) sos pudina (ikut pilihan)
15 ml (1 sudu makan) minyak
Garam dan lada sulah secukup rasa

Tip Hidangan

- Hidangkan bersama nasi dan hidangan sayur-sayuran yang lain untuk hidangan lengkap.

Tip Pemakanan

- Memasak dengan pelbagai rempah akan menambah perasa kepada hidangan dan dapat mengurangkan penggunaan garam.
- Yogurt juga ditambah ke dalam bahan perapan kerana ia kaya dengan kalsium.

Cara memasak

1. Panaskan minyak dalam kuali kecil di atas api sederhana. Masukkan ketumbar, jintan putih, kunyit, garam masala, serbuk kari, sos pudina dan paprika. Tumis sehingga wangi (kira-kira 2-3 minit). Ketepikan.
2. Campurkan bahan rempah yang telah sejuk ke dalam yogurt. Perlahan-lahan masukkan jus lemon, bawang putih, garam dan halia.
3. Cucuk daging ayam sedikit dengan pisau (hingga ke tulang) 3-4 bahagian kepingan kaki/paha ayam. Salut ayam dengan bahan perapan, tutup dan biarkan sekurang-kurangnya sejam (sebaik-baiknya 6-8 jam atau semalaman).
4. Panaskan ketuhar hingga 240°C. Pindahkan kepingan ayam ke dalam dulang pembakar. Bakar selama kira-kira 20-25 minit atau sehingga ayam masak keperangan di bahagian atasnya. Ayam telah masak apabila jus jernih mengalir keluar.
5. Biarkan sekurang-kurangnya 5 minit sebelum dihidangkan dengan sos pudina.
6. Hidangkan bersama naan, roti paratha, atau nasi kukus.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 137 kcal	Karbohidrat 1.2 g
Protein 20 g	Lemak 5.7 g

Daging Bijan dengan Balutan Salad

(Hidangan untuk 6 orang)

Bahan-bahan

500 g daging lembu, lemak dibuang dan dihiris nipis
60 g (6 helai) daun salad rangup
10 g (1 biji) bawang merah
20 g (4 ulas) bawang putih
3 g (1 sudu teh) lada hitam
10 g (½ inci) halia
dikisar
30 ml (2 sudu makan) kicap pekat
10 ml (2 sudu teh) minyak bijan
10 g (1 sudu besar) biji bijan, dibakar
30 ml (2 sudu besar) madu
15 ml (1 sudu makan) minyak
125 ml (½ cawan) air
2 batang daun bawang, dihiris nipis
Garam secukup rasa

Tip Pemakanan

- Daging merah merupakan sumber zat besi yang baik dan mudah diserap oleh badan berbanding zat besi daripada sumber tumbuhan.
- Pilih potongan daging lembu tanpa lemak bagi mengurangkan pengambilan lemak dalam diet.

Cara memasak

1. Potong daging lembu menjadi kepingan nipis bersaiz sederhana. Cucukkan daging tersebut dengan garpu beberapa kali sehingga lembut.
2. Campurkan kepingan daging lembu dengan bahan yang telah dikisar bersama madu, kicap pekat, sedikit garam dan minyak bijan. Perap selama 1 jam atau semalaman di dalam peti sejuk.
3. Panaskan minyak dalam kuali. Masukkan daging yang telah diperap bersama sosnya ke dalam kuali dan masak selama 2 minit. Tambah ½ cawan air serta kecilkan api dan reneh sehingga daging masak dan lembut. Tambahkan air lagi jika perlu.
4. Masukkan daging yang telah masak ke dalam mangkuk. Taburkan dengan daun bawang dan biji bijan.
5. Letakkan kira-kira 2 sudu makan campuran daging lembu ke atas setiap daun salad sederhana besar dan gulungkan.
6. Hidangkan dengan segera.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 218 kcal	Karbohidrat 6.6 g
Protein 25.1 g	Lemak 10.1 g

Kebab Udang

10 cucuk (Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

200 g (20 ekor) udang, dibuang kulit dan dibersihkan
100 g (1 biji sederhana) lobak merah, dikupas dan dihiris 1cm tebal dan dicelur
150 g kacang pis (snow peas), dicelur
30 g (1 biji sederhana) lada benggala, dihiris kasar
50 g (2 biji) bawang, dipotong kasar
30 ml (2 sudu makan) minyak
15 ml (1 sudu makan) jus limau
30 ml (2 sudu makan) halia, dicincang
Garam dan lada sulah secukup rasa
Lidi pencucuk

Cara memasak

1. Cucuk udang diselang-selikan dengan sayur-sayuran pada pencucuk.
2. Di dalam mangkuk berasingan, campurkan minyak, jus limau, halia, garam dan lada sulah dan sapukan ke atas kebab.
3. Letakkan pencucuk di dalam ketuhar kira-kira 15 cm (6 inci) daripada elemen pemanas. Bakar 3-4 minit pada setiap sisi, bergantung kepada saiz.
4. Hidangkan semasa panas.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 127 kcal	Karbohidrat 2.5 g
Protein 7.9 g	Lemak 9.5 g

Tip Pemakanan

- Lemak pada udang adalah rendah iaitu (0.3g/100g). Walau bagaimanapun, dinasihatkan supaya membuang kepalanya kerana ia mengandungi kolesterol yang tinggi.

Tip Hidangan

- Udang boleh digantikan dengan ketulan ikan.
- Hidangkan bersama sos BBQ atau sebarang sos pilihan.
- Cendawan, tomato ceri, dan nenas juga boleh dimasukkan sebagai kepelbagaian dan untuk menambah serat dan warna.

Telur Tauhu Kukus dengan Udang

(Hidangan untuk 3 orang)

Bahan-bahan

3 biji telur ayam
185 ml (¾ cawan) stok ayam buatan sendiri
3 ekor udang besar, dibersih dan dihiris
75 g (1 blok) tauhu lembut, potong kepada kepingan kecil dan bahagikan kepada 3
9 g (4 biji sederhana) cendawan shiitake, dihiris nipis
35 g (3 sudu besar) brokoli, dicincang
30 g (3 sudu besar) lobak merah, dicincang
Garam secukup rasa
Hiasan: daun bawang, dicincang

Cara memasak

1. Di dalam mangkuk besar, pukul telur. Perlahan-lahan tuangkan stok ayam dan garam secukup rasa.
2. Dalam bekas lain, gaulkan cendawan, tauhu, brokoli, lobak merah serta udang dan bahagikan ke dalam tiga mangkuk. Tuangkan campuran telur dan stok ayam ke dalam 3 mangkuk yang telah dibahagikan tadi.
3. Didihkan air dalam kukusan. Kecilkan api dan letakkan mangkuk berisi campuran telur ke dalam pengukus. Tutup dan kukus selama 20 minit, atau sehingga telur masak dan lembut seperti tauhu.
4. Hiaskan setiap mangkuk dengan hirisan daun bawang dan hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 107 kcal	Karbohidrat 3.1 g
Protein 9.8 g	Lemak 6.1 g

Tip Hidangan

- Biji gingko cincang dan daging ayam cincang juga boleh digunakan sebagai bahan tambahan.

Tip Pemakanan

- Disarankan mengambil sebiji telur sehari bagi orang yang sihat. Jika anda berkolesterol tinggi, hadkan kepada 2-3 biji seminggu dan disarankan untuk mengasingkan kuningnya yang mengandungi kolesterol yang tinggi.

Salmon Panggang

(Hidangan untuk 6 orang)

Bahan-bahan

600 g (6 keping) kepingan steak Salmon
20 g (1 sudu makan) madu
100 g (1 biji) lemon, diperah jusnya
15 ml (1 sudu makan) minyak zaitun
15 g (1 sudu makan) sos BBQ
Garam secukup rasa
30 ml (2 sudu makan) air
Hiasan: Daun dill/lemon

Cara memasak

1. Bersihkan salmon, kemudian masukkan ke dalam dulang pembakar yang dilapik dengan kertas pembakar. Kemudian sapukan dengan minyak zaitun.
2. Campurkan air dengan jus lemon, garam, madu dan sos BBQ. Kacau hingga rata.
3. Lumurkan campuran ke atas salmon dan salut dengan sebati. Perap selama kira-kira 1 jam.
4. Bakar dalam ketuhar selama satu jam pada suhu 150°C. Keluarkan salmon dari dulang pembakar dan letakkan di atas pinggan hidangan.
5. Hiaskan dengan daun dill atau lemon dan hidangkan semasa panas bersama sayuran yang telah dikukus, salad dan ubi keledek.

Tip Pemakanan

- Salmon mengandungi asid lemak Omega-3, Vitamin D dan protein.

Tahukah Anda?

Tidak kira anda membeli filet ikan, stik ikan, atau seekor ikan, pastikan ikan masih segar dan berbau lautan. Jika berbau hanyir, ia menunjukkan ikan itu sudah tidak segar dan tidak disimpan pada suhu yang sesuai.

Badan ikan segar masih keras dan melantun apabila ditekan. Kulit dan dagingnya tidak mudah robek terutama di bahagian perut. Sisiknya pula masih kuat, berkilat dan tidak tercabut.

Warna insang segar berwarna merah terang, dan bahagian isi ikan bebas daripada darah dan cecair. Bahagian matanya, mestilah jernih menonjol dan cembung. Jika keruh atau telah tenggelam ke dalam soket mata bermakna ikan tersebut sudah tidak segar.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 171 kcal	Karbohidrat 2.7 g
Protein 21.6 g	Lemak 8.2 g

Tilapia Taucu Kukus

(Hidangan untuk 4 orang)

Bahan-bahan

300-400 g ikan tilapia merah, dibersihkan
20 g (1 sudu makan) pes taucu (kacang soya awet), dilecek
5 g (1 ulas) bawang putih, dicincang halus
10 g (½ inci) halia, dihiris
7 ml (½ sudu makan) minyak masak
30 ml (2 sudu makan) air
4 g (½ biji) cili merah, dicincang (ikut pilihan)
1 tangkai daun bawang, dicincang
1 tangkai daun ketumbar, dicincang

Cara memasak

1. Panaskan minyak masak dalam kuali dan tumis bawang putih dan halia sebelum memasukkan pes taucu. Tambahkan air dan kacau sehingga kuah mula memekat. Tutup api dan tambah cili cincang.
2. Tempatkan ikan di dalam piring tahan panas dan tuangkan kuah ke atasnya. Kukus di atas air mendidih selama 10-12 minit. Uji sama ada ikan telah masak dengan mencucuk pisau kecil ke bahagian ikan yang paling tebal. Jika daging dibelah dengan mudah, ikan telah pun masak.
3. Hidangkan panas dengan hirisan daun bawang dan daun ketumbar.

Tip Pemakanan

- Taucu terkenal dalam masakan Cina dan Indonesia. Ia merupakan pes yang diperbuat daripada kacang soya yang diawet dan rasanya masin. Semasa memasak taucu, disarankan agar menggunakan hanya sedikit garam atau lebih baik tidak menggunakannya langsung.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 94 kcal	Karbohidrat 1.0 g
Protein 15.2 g	Lemak 3.2 g

Ikan En Papillotte ala Portugis

(Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

600 g (5 ekor sederhana) ikan kembung, dibersihkan
60 g (5 biji) bendi, dihiris menyerong
4 keping balutan aluminum berukuran 20 cm x 20 cm
1 helai daun pisang lebar
18 g (½ biji) limau nipis, diperah jusnya
30 g (4 biji) cili merah
80 g (8 biji) bawang merah
20 g (4 ulas) bawang putih
60 g (2 batang) serai
5 g (1 sudu teh) belacan
10 g (1 sudu makan) serbuk cili
45 g (4 biji) buah keras
2 keping daun limau purut
250 ml (1 cawan) air
45 ml (3 sudu makan) minyak
Garam dan gula secukup rasa

(80 g bawang merah hingga 45 g buah keras: dikisar)

Tip Hidangan

- Untuk menghapuskan bau hanyir, rendam ikan dengan air asam jawa selama kira-kira 15 minit, kemudian bilas bersih sebelum memasak.

Tip Pemakanan

- Disarankan untuk makan 1 hidangan ikan setiap hari. Pilih ikan berminyak seperti sardin, siakap, cencaru, bawal hitam dan tenggiri kerana ia mengandungi asid lemak tak tepu (asid lemak omega-3).

Cara memasak

1. Salaikan daun pisang di atas api kecil hingga sedikit lembut. Potong daun pisang menjadi beberapa kepingan cukup untuk membalut ikan. Ketepikan.
2. Panaskan minyak dan tumis bahan yang telah dikisar dengan buah keras di atas api sederhana sehingga wangi dan sedikit garing. Masukkan jus limau nipis, daun limau purut, gula dan garam secukup rasa. Tumis sehingga sebati. Tambah sedikit air jika perlu.
3. Renihkan selama 2 minit dan masak hingga sambal sedikit pekat. Masukkan bendi dan gaul sebentar. Padamkan api.
4. Lapikkan daun pisang di atas foil aluminum. Susun 2-3 ekor ikan di atas daun pisang tersebut.
5. Tuangkan sambal ke atas ikan dengan rata. Tutup ikan dengan kepingan aluminum dan lipatkan sekelilingnya kemas sehingga tiada udara dapat keluar. Ulangi langkah yang sama untuk ikan yang lain.
6. Letakkan balutan ikan dalam aluminum di atas kuali leper dengan api sederhana. Masak secara *en papillotte* selama lebih kurang 10 minit.
7. Hidangkan bersama nasi panas.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 158 kcal	Karbohidrat 0.6 g
Protein 17.9 g	Lemak 9.3 g

Ketam Masak Masam Manis

(Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

1 kg (5 ekor) ketam biru, dibersihkan
1 biji telur, dipukul
50 g (½ biji) lada benggala hijau, dihiris
32 g (2 biji) cili merah
50 g (1 labu) bawang putih
20 g (1 inci) halia
60 g (6 biji) bawang merah
} dikisar
15 ml (1 sudu makan) minyak
1 tangkai daun ketumbar, dicincang
2 batang daun bawang, dipotong 1 inci

- Makanan laut secara amnya mengandungi kalori yang rendah berbanding dengan makanan sumber protein haiwan yang lain. Namun ketam mengandungi kolesterol yang tinggi, maka hadkan pilihan hidangan ketam.

Sos

45 ml (3 sudu makan) sos cili
75 g (5 sudu makan) sos tomato
7 g (½ sudu makan) gula perang
15 ml (1 sudu makan) cuka
125 ml (½ cawan) air
1.25 g (½ sudu teh) tepung jagung, dilarutkan dalam ¼ cawan air
Garam dan lada sulah secukup rasa

Cara memasak

1. Panaskan minyak di dalam kuali dan tumis bahan yang telah dikisar sehingga wangi. Masukkan ketam dan teruskan memasak.
2. Masukkan sos dan kira-kira ½ cawan air. Tutup kuali dan renihkan selama kira-kira 15 minit, atau sehingga ketam masak dan kuah menjadi pekat.
3. Masukkan lada benggala diikuti daun ketumbar. Kacau dan biarkan sebentar.
4. Masukkan telur yang telah dipukul dan kacau dengan cepat untuk mengelakkan telur bergumpal.
5. Padamkan api. Angkat dan sajikan dengan hirisan daun bawang.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 116 kcal	Karbohidrat 4.5 g
Protein 19.5 g	Lemak 2.2 g

Tom Yam Ikan dengan Sayuran

(Hidangan untuk 2 – 3 orang)

Bahan-bahan

600 g (1 ekor sederhana) ikan tilapia, dibersihkan
15 g (⅓ inci) halia, dihiris
30 g (¼ saiz sederhana) lobak merah, dipotong memanjang
50 g (1 cawan) bunga kubis, dipotong kecil
50 g (1 cawan) brokoli, dipotong kecil
50 g (1 cawan) jagung kecil, dihiris menyerong
Hiasan: daun pudina

Rempah Tom Yam

100 g (6 biji) cili merah segar
120 g (12 ulas) bawang merah
10 g (2 ulas) bawang putih
30 g (1 batang) serai
1 cm lengkuas
} dikisar
35 g (2 sudu makan) pes tom yam
15 ml (1 sudu makan) jus limau
15 ml (1 sudu makan) minyak
3 helai daun limau purut
125 ml (½ cawan) air
Garam dan lada sulah secukup rasa

Cara memasak

1. Untuk membuat rempah tom yam, panaskan minyak dalam kuali, tumis bahan yang telah dikisar sehingga wangi. Masukkan pes tom yam dan teruskan menumis.
2. Tambah sedikit air. Masukkan lobak merah, bunga kubis, brokoli dan jagung satu demi satu. Teruskan memasak selama 5 minit, dan masukkan daun limau purut, halia, garam dan lada sulah secukup rasa. Kacau sebentar dan padamkan api. Masukkan jus limau.
3. Letakkan ikan di atas pinggan tahan panas dan tuangkan rempah tom yam di atasnya. Lumurkan sebati di atas ikan bersama sayur-sayurannya.
4. Masukkan ikan ke dalam pengukus dan kukus sehingga masak selama kira-kira 10 minit.
5. Hidangkan semasa panas bersama hiasan daun pudina.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 71 kcal	Karbohidrat 0.2 g
Protein 14.6 g	Lemak 1.3 g

Tip Hidangan

- Cara memasak ini sesuai untuk semua jenis ikan. Rempah tom yam akan menghapuskan bau hanyir ikan.
- Gantikan atau tambahkan sayur-sayuran yang lain seperti tomato, kacang panjang dan kacang bendi.

Telur Sumbat

(Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

5 biji telur rebus
90 g (½ cawan) udang, dikupas kulitnya, direbus dan dicincang
8 g (½ sudu teh) mayonis rendah lemak
5 g (1 ulas) bawang putih, dicincang
2 tangkai daun ketumbar, dicincang halus
Lada hitam secukup rasa

Cara memasak

1. Kupas kulit telur. Bilas dan toskan.
2. Belah telur memanjang kepada 2 bahagian. Dengan berhati-hati, keluarkan kuningnya.
3. Masukkan kuning telur ke dalam mangkuk besar. Campurkan dengan mayonis dan bawang putih. Gaul rata hingga sebati.
4. Masukkan udang, daun ketumbar dan lada hitam ke dalam campuran kuning telur. Lenyek campuran sehingga menjadi lembut.
5. Isikan setiap separuh putih telur rebus dengan campuran kuning telur tersebut.
6. Sejukkan seketika sebelum dihidangkan.

Tip Hidangan

- Untuk kepelbagaian, tambahkan kacang pea rebus yang dicincang halus, lobak merah, dan saderi.

Tip Pemakanan

- Kuning telur adalah tinggi kandungan vitamin A, D dan zat besi.
- Pengambilan telur disarankan bagi semua individu yang sihat. Jika pengambilan lemak daripada daging dan produk tenusu tidak berlebihan, tidak perlu hadkan pengambilan kuning telur.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 93 kcal	Karbohidrat 0.9 g
Protein 9.4 g	Lemak 5.8 g

Mi Sizzling

(Hidangan untuk 4 orang)

Bahan-bahan

160 g (4 keping) yee mee kuning, dicelur dan ditos
100 g ayam bahagian dada, dipotong kecil
100 g (10 ekor) udang, dibuang kepala dan ekor
20 g (10 biji) cendawan hitam, direndam dan dihiris nipis
50 g (½ biji) lobak merah, dipotong panjang
50 (½ cawan) brokoli, dipotong kecil
50 g (½ biji sederhana) lada benggala, dihiris nipis
250 ml (2 cawan) air
20 g (4 ulas) bawang putih, diketuk
20 g (2 biji) bawang besar, dihiris nipis
20 g (1 inci) halia, diparut
20 g (1 sudu makan) sos tiram
30 ml (2 sudu makan) kicap pekat
2.5 ml (½ sudu teh) minyak bijan
7 g (1 sudu makan) tepung jagung, dibancuh sebati dengan sedikit air
15 ml (1 sudu makan) minyak
Garam, lada sulah dan lada hitam secukup rasa

Cara memasak

1. Panaskan minyak di dalam kuali dan tumis bawang besar, bawang putih dan halia sehingga wangi dan sedikit garing.
2. Masukkan daging ayam dan tumis selama beberapa minit. Tambahkan 2 cawan air dan didihkan. Tambahkan kicap pekat, sos tiram, lada hitam dan minyak bijan. Renihkan selama beberapa minit.
3. Masukkan udang, lobak merah, brokoli, lada benggala dan cendawan. Teruskan merenih sehingga sayur-sayuran lembut.
4. Tambahkan garam dan lada sulah secukup rasa.
5. Tuangkan tepung jagung dan kacau perlahan-lahan sehingga kuah menjadi pekat.
6. Matikan api dan tuangkan kuah di atas yee mee.
7. Hidangkan semasa panas.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 241 kcal	Karbohidrat 31.4 g
Protein 16.7 g	Lemak 5.4 g

Tip Hidangan

- Mi sizzling dihidangkan dalam pinggan panas. 'Sizzling' berasal dari perkataan bahasa Inggeris iaitu bunyi 'berdetar' apabila mi itu dimasak di atas kuali panas.

Tip Pemakanan

- Hidangan ini merupakan hidangan yang lengkap kerana ia mengandungi karbohidrat dari mi, protein dari ayam dan udang, mineral dan vitamin daripada sayur-sayuran.

Paella Makanan Laut

(Hidangan untuk 4 – 5 orang)

Bahan-bahan

480 g (2 cawan) beras, dibasuh dan ditos
300 g (1⅓ cawan) dada ayam, tanpa kulit dan dipotong kecil
400 g (4 cawan) udang, dikupas kulitnya
100 g isi ketam
60 g (6 ekor) kerang, dibersihkan
60 g (7 ekor) kupang, dibersihkan
30 g (¼ cawan) batang saderi, didadu
220 g (1 cawan) sayur-sayuran campuran (jagung, lobak merah dan kacang pis)
30 g (¼ cawan) lada merah dan hijau, dipotong dadu
30 ml (2 sudu makan) jus lemon
26 g (1 biji) bawang besar, dipotong dadu
20 g (4 ulas) bawang putih, dicincang
330 ml (1¾ cawan) stok ayam
3 g (½ sudu teh) serbuk paprika manis
7 g (½ sudu makan) serbuk kunyit
1 tangkai daun sup, dicincang
30 ml (2 sudu makan) minyak zaitun
Garam dan lada sulah secukup rasa
Hiasan: hirisan lemon

Tip Pemakanan

- Resipi ini adalah baik kerana ia mengandungi pelbagai jenis makanan laut yang rendah lemak. Ia juga satu hidangan yang lengkap kerana ia mengandungi karbohidrat daripada nasi, protein dan mineral daripada makanan laut, vitamin daripada sayur-sayuran.

Tahukah Anda?

Paella boleh dijumpai dalam pelbagai jenis, bergantung kepada bahan tempatan yang boleh didapati. Oleh itu ia terkenal sebagai makanan versatil di Sepanyol.

Cara memasak

1. Panaskan minyak zaitun dalam periuk sederhana besar.
2. Tumiskan bawang, bawang putih, lada merah, lada hijau dan batang saderi sehingga garing dan keperangan.
3. Masukkan beras diikuti serbuk paprika dan kunyit. Tuangkan stok ayam bersama dada ayam dan biarkan mendidih.
4. Masukkan isi ketam, udang, kerang dan kupang. Gaul sebati, kemudian masukkan garam dan lada sulah secukup rasa untuk menjadikan *paella.*
5. Tutup *paella* dan renihkan dengan api kecil selama kira-kira 20 hingga 25 minit sehingga masak. Kemudian masukkan sayur-sayuran campur bersama jus lemon. Gaulkan rata dan masak sebentar sehingga sayur sedikit lembut.
6. Tutup api dan hidangkan semasa panas bersama hirisan lemon dan daun sup.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 374 kcal	Karbohidrat 64.4 g
Protein 19.4 g	Lemak 4.6 g

Shepherd's Pie

(Hidangan untuk 7 orang)

Bahan-bahan

300 g (¾ paket) daging cincang
450 g (5 biji) ubi kentang
50 g (½ biji) lobak merah, dicincang kasar
70 g (½ cawan) cendawan butang, dihiris nipis
125 ml (½ cawan) susu
120 g (1 cawan) keju *Mozarella,* diparut
26 g (1 biji) bawang besar, dihiris
16 g (2 sudu makan) tepung gandum/tepung mil penuh, dilarutkan dalam ½ cawan air
375 ml (1½ cawan) stok sayuran buatan sendiri
7 g (1 sudu makan) serbuk lada hitam
15 ml (1 sudu makan) sos kicap
7 ml (½ sudu makan) madu
} Untuk perapan
15 ml (1 sudu makan) minyak
Beberapa tangkai / sedikit serbuk daun *thyme*
Garam dan lada sulah secukup rasa

Tip Hidangan

- Sebelum menambah herba kering ke dalam masakan, gosok herba di antara jari anda untuk membebaskan minyak meruap. Masukkan herba tersebut pada peringkat awal memasak supaya perasanya dapat diserap masuk ke dalam masakan dengan baik.

Tip Pemakanan

- Tambah sayur-sayuran lain seperti kacang pis, batang saderi dan jagung untuk meningkatkan kandungan nutrien.
- Cara baik untuk menggalakkan anak anda makan daging kerana ia dikisar, maka memudahkan anak-anak makan.

Cara memasak

1. Campurkan daging cincang dengan serbuk lada hitam, kicap, madu dan daun *thyme.* Perap selama 2 jam.
2. Rebus ubi kentang bersama kulitnya. Setelah lembut, kupas kulitnya dan lecek bersama susu dan keju. Ketepikan.
3. Tumis bawang besar dengan minyak hingga wangi dan masukkan daging yang telah diperap. Tumis sehingga daging masak dan tidak lagi berwarna merah jambu. Tuangkan stok sayuran bersama lobak merah.
4. Renihkan sehingga lobak merah lembut, kemudian masukkan cendawan. Tambah garam dan lada sulah secukup rasa dan teruskan merenih dengan api perlahan.
5. Apabila daging telah masak, masukkan larutan tepung. Gaulkan sebati sehingga campuran menjadi pekat. Matikan api.
6. Masukkan daging cincang yang telah dimasak di atas piring pembakar sederhana dan ratakan permukaannya.
7. Tutup permukaan daging dengan kentang lecek sehingga habis dan memenuhi permukaan dulang pembakar. Gunakan garpu untuk membuat corak di atas kentang lecek.
8. Bakar dalam ketuhar pada suhu 180°C selama 25 minit atau sehingga bahagian atas kentang lecek menjadi keperangan.
9. Potongkan kepada beberapa bahagian dan hidangkan panas.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 228 kcal	Karbohidrat 16.4 g
Protein 16.0 g	Lemak 10.9 g

Mi Udang Hokkien

(Hidangan untuk 6 orang)

Bahan-bahan

300 g (3 cawan) mi kuning, dicelur
150 g (½ keping) bihun, direndam dan dicelur
300 g (4 cawan) kangkung, dibuang batang kerasnya dan dicelur
500 g (3 cawan) taugeh, celur
50 g (2 biji sederhana) tomato, dibelah empat
3 biji telur rebus, dibuang kulit dan dibelah
Hiasan: Bawang goreng (pilihan)

Stok kuah

200 g ayam bersama tulang tanpa lemak
150 g udang dengan kepala dan kulit
2.5 liter (10 cawan) air
Garam secukup rasa

Pes cili

10 g cili kering, dibuang biji dan dicelur
25 g (3 biji) cili segar
3 sudu makan udang kering
50 g (5 biji) bawang merah
15 g (3 ulas) bawang putih
45 ml (3 sudu makan) minyak masak
250 ml (1 cawan) air
Gula perang secukup rasa

Cara memasak

1. Untuk membuat pes cili, kisar bahan-bahan pes cili hingga halus dan sebati.
2. Panaskan minyak dalam kuali. Tumis pes cili seketika dan masukkan air. Teruskan memasak selama kira-kira 10 minit dengan api sederhana sehingga air sedikit kering dan pecah minyak. Kacau selalu. Masukkan gula perang dan gaul sebentar. Tutup api dan ketepikan.
3. Tuangkan air ke dalam periuk dan didihkan. Masukkan udang dan ayam. Renih dengan api sederhana selama kira-kira 1½ jam atau sehingga stok menjadi keruh.
4. Keluarkan udang dan ayam dan pindahkan ke dalam pinggan. Biarkan sejuk seketika dan buang kepala dan kulit udang. Pisahkan daging ayam dari tulangnya dan hiris daging ayam dengan nipis.
5. Didihkan stok kuah tadi dan masukkan beberapa sudu pes cili, ikut pilihan kepedasan. Masukkan garam secukup rasa dan padamkan api. Akhir sekali masukkan tomato.
6. Untuk menghidang, letakkan sesenduk mi dan bihun, kangkung dan taugeh di dalam mangkuk. Tuangkan kuahnya dan hiaskan dengan hirisan daging ayam, udang, telur dan bawang goreng.
7. Hidangkan semasa panas.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 348 kcal	Karbohidrat 42.7 g
Protein 20.1 g	Lemak 10.8 g

Tip Pemakanan

- Resipi ini merupakan hidangan yang lengkap. Telur, udang, ayam merupakan sumber protein. Sayur-sayuran seperti kangkung dan taugeh merupakan sumber mineral dan vitamin, manakala karbohidrat pula dibekalkan oleh mi dan bihun.

Lasagna Daging dan Keju

(Hidangan untuk 8 orang)

Bahan-bahan

200 g (½ paket) daging lembu kisar
8-10 keping *lasagna*
50 g (½ biji) lobak merah, dipotong memanjang
60 g (1½ cawan) bayam, dicincang
90 g (1½ cawan) keju *Mozzarella*, diparut
90 g (3 cawan) keju *Parmesan*, diparut (ikut pilihan)
140 g buah zaitun yang diawet, dihiris (ikut pilihan)
15 g (3 ulas) bawang putih, dicincang
4 g bawang goreng
125 ml (1 cawan) air suam

Sos Marinara

130 g (5 biji) tomato masak, dikisar
50 g (2 biji) bawang besar kuning, dikupas dan dipotong dadu
25 g (5 ulas) bawang putih, dicincang
30 ml (2 sudu besar) minyak zaitun
30 g (2 sudu besar) campuran herba kering (selasih, *oregano, rosemary, thyme,* dll)
250 ml (1 cawan) air
Garam, gula perang dan lada sulah secukup rasa

Cara memasak

1. Untuk membuat sos *Marinara*, panaskan minyak zaitun dalam periuk. Tumis bawang besar di atas api sederhana sehingga keperangan dan lembut.
2. Masukkan bawang putih, herba campuran kering dan tumis sehingga naik bau. Tuangkan air dan buah tomato bersama jusnya dan kacau hingga sebati. Renihkan dengan api perlahan, kacau sehingga kuah menjadi pekat. Tambah garam, gula perang dan lada sulah secukup rasa. Tutup api, taburkan bawang goreng dan biarkan sejuk.
3. Untuk membuat inti daging, goreng daging bersama bawang putih di atas api sederhana dengan sedikit minyak. Kemudian masukkan air dan renihkan sehingga daging masak dan empuk.
4. Masukkan lobak merah, bayam dan buah zaitun. Masak sehingga sayur lembut dan kacau sentiasa. Masukkan sos *Marinara* tadi dan kacau hingga sebati. Tutup api dan keluarkan daripada periuk.
5. Panaskan ketuhar pada suhu 190°C. Lapiskan dasar mangkuk pembakar bersaiz sederhana dengan inti daging, kemudian tutup dengan taburan sedikit keju *Parmesan* bersama keju *Mozzarella.* Tutup dengan *lasagna* kering.
6. Ulangi lapisan dengan inti daging, keju dan *lasagna* sehingga habis semua bahan digunakan. Simpan ½ cawan keju *Mozarella* untuk lapisan permukaan terakhir.
7. Bakar selama 45 minit dalam ketuhar sehingga masak, bergantung kepada ketebalan lapisan *lasagna. Lasagna* telah masak apabila pisau dicucuk ke dalamnya dengan mudah.
8. Taburkan lebihan keju di lapisan terakhir, dan masukkan semula ke dalam ketuhar selama kira-kira 10 minit. Hidangkan semasa panas.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 251 kcal	Karbohidrat 19.5 g
Protein 16.4 g	Lemak 11.9 g

Tip Pemakanan

- Daging lembu ialah sumber protein dan zat besi yang baik, manakala keju merupakan sumber kalsium yang baik. Resipi ini bukan sahaja sesuai bagi yang menyukai makanan barat, tetapi juga berkhasiat untuk seisi keluarga anda.

Tip Hidangan

- Daging lembu juga boleh digantikan dengan daging ayam. Anda juga boleh menggantikan atau menambahkan lebih banyak sayur-sayuran seperti kacang pis, terung dan brokoli.

Nasi Goreng Bayam

(Hidangan untuk 4 – 5 orang)

Bahan-bahan

480 g (2 cawan) beras perang, dibasuh dan ditos
120 g (½ cawan) filet ikan, dibakar dan dihiris
300 g (5 cawan) daun bayam dibuang batang keras dan dicincang
50 g (2 biji) tomato, dipotong dadu
6 batang daun bawang, dihiris nipis
26 g (1 biji) bawang besar, dihiris
3 g (1 sudu teh) serbuk buah pelaga
4 tangkai daun ketumbar, dicincang
70 g (½ biji) lemon, diperah jusnya
500 ml (2 cawan) air
15 ml (1 sudu makan) minyak
2.5 ml (½ sudu teh) minyak bijan
Garam dan lada sulah secukup rasa

Cara memasak

1. Panaskan minyak di dalam periuk dan tumis bawang sehingga wangi dan keperangan.
2. Masukkan bayam ke dalam periuk bersama beberapa sudu air. Perlahan-lahan kacau bayam, masukkan serbuk buah pelaga dan tomato bersama secubit garam serta lada sulah secukup rasa.
3. Masak selama 2 minit lagi dan kemudian masukkan beras bersama-sama 2 cawan air.
4. Masak di atas api sederhana sehingga nasi masak.
5. Kecilkan api dan masukkan ikan, minyak bijan, jus lemon, daun bawang dan daun ketumbar cincang. Gaulkan sehingga sebati.
6. Padamkan api. Hidangkan panas dalam pinggan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 201 kcal	Karbohidrat 26.7 g
Protein 12.6 g	Lemak 4.9 g

Tip Hidangan

- Hidangkan bersama hidangan ayam atau ikan untuk membuat satu hidangan yang lengkap.

Tip Pemakanan

- Jika ahli keluarga anda tidak suka sayur-sayuran, resipi ini adalah cara yang bijak untuk menggalakkan pengambilan sayur-sayuran.

Pasta Penne dengan Terung dan Keju

(Hidangan untuk 4 orang)

Bahan-bahan

250 g (¾ paket) pasta *Penne*
120 g (1 cawan) isi ayam, dipotong kiub
300 g (2 biji) terung, dipotong 2 cm kiub
60 g (½ cawan) keju parut
100 g (4 biji) tomato, dipotong dadu
30 g (½ biji) lada benggala hijau, dihiris nipis
30 ml (2 sudu makan) minyak zaitun
180 ml (¾ cawan) stok ayam buatan sendiri
10 g (2 ulas) bawang putih, ditumbuk
1 tangkai daun pasli, dicincang
Garam dan lada hitam secukup rasa

Cara memasak

1. Masak pasta *penne* dalam air mendidih. Toskan dan ketepikan.
2. Masukkan terung di dalam penapis besar dan tabur dengan sedikit garam. Biarkan selama kira-kira 30 minit. Buang cecair berlebihan sebelum dibakar.
3. Bakar terung di atas kuali leper dengan sedikit minyak. Apabila terung menjadi perang, keluarkan dari kuali dan ketepikan.
4. Tumis bawang sehingga keperangan. Masukkan ayam dan tumis sehingga masak. Masukkan lada benggala dan tomato, kemudian masukkan stok ayam. Renihkan selama 5 minit.
5. Masukkan terung dan daun pasli ke dalam sos tersebut dan teruskan merenih selama 2 minit.
6. Masukkan garam dan lada sulah secukup rasa, kemudian kecilkan api.
7. Campurkan pasta ke dalam sos dan taburkan keju. Kacau sebentar dan tutupkan api.
8. Hidangkan semasa panas.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 343 kcal	Karbohidrat 52.1 g
Protein 19.7 g	Lemak 6.2 g

Tip Pemakanan

- Pilih pasta gandum penuh kerana ia mempunyai serat dan nutrien yang lebih tinggi.

Tahukah Anda?

Penne (PEN-nay) ialah salah satu bentuk pasta yang popular, khususnya di wilayah Campania di selatan Itali. *Penne* berasal dari perkataan Itali yang bermaksud pen bulu. Ia biasanya 2 inci lebar dan bertiub lurus dipotong menyerong menyerupai hujung bulu ayam.

Brunch Pancake Stack

Makes 12 – 14 Pancakes

For the pancakes

285g plain flour
2 teaspoons baking powder
½ teaspoon salt
2 tablespoons caster sugar
2 tablespoons Horlicks Original powder
275ml full-fat milk
3 medium free-range eggs
50g unsalted butter, melted and cooled

For the filling

25g butter
12 pineappple slices / bananas / berries (your choice)
1 tablespoon Demerara sugar / brown sugar
Golden syrup or maple syrup, to serve
4 sprigs redcurrants, to serve

Into a bowl sift the flour, baking powder, salt, caster sugar and Horlicks and mix together. Put the milk, eggs and butter into a separate bowl and whisk by hand. Add the dry ingredients to the milk mixture and whisk together gently.

Don't worry if the mixture isn't too smooth. You can leave the batter for a while or even overnight, ready for the morning.

Heat a large, lightly-greased frying pan (or use a griddle if you have one) and add two tablespoons of the batter to achieve a pancake roughly 10cm in size. Cook over a medium heat for about a minute or until bubbles appear on the surface of the pancake. Flip the pancake over and cook for a further minute until golden. Cook all the batter in batches of 3-4 or as your pan allows, adding a little more oil as needed. Wipe the pan around with a pad of kitchen paper to remove excess oil. Keep the pancakes warm in the oven as you make them.

In a separate frying pan, melt the butter and sauté the pineapple rings until golden, sprinkling them with the Demerara sugar / brown sugar whilst cooking to caramelise them. Again you may need to do this in batches.

Now onto each plate place one pancake, then one pineapple ring / bananas / berries (your choice) and repeat until you have a stack of three of each. Drizzle with syrup, arrange a small bunch of redcurrants on top and serve immediately.

Penkek Lapis untuk Sarapan Tengah Hari

Untuk 12-14 hidangan penkek

Penyediaan Penkek

285g tepung gandum
2 sudu kecil tepung penaik
½ sudu kecil garam
2 sude besar gulu kastor
2 sudu besar serbuk Horlicks Asli
275ml susu penuh krim
3 biji telur medium
50g mentega tanpa garam, dicairkan dan dibiar sejuk

Penyediaan Isi

25g mentega
12 keping nenas / pisang / beri (mengikut pilihan)
1 sudu besar gula Demerara / gula perang
Sirap maple, untuk dihidang
4 tangkai buah kismis merah, untuk dihidang

Ayak tepung, serbuk penaik, garam, gula kastor, dan serbuk Horlicks di dalam mangkuk dan gaulkan sekali. Masukkan susu, telur dan mentega kedalam mangkuk lain dan pukul dengan menggunakan pemukul tangan.

Tambah bahan-bahan kering ke campuran susu dan pukul dengan perlahan. Jangan risau jika campuran masih agak kasar setelah habis memukul.

Anda boleh biarkan tepung sadur buat seketika atau semalaman untuk disediakan pada pagi seterusnya.

Panaskan kuali besar yang berminyak (anda juga boleh memakai kuali besi leper) kemudian tambah dua sudu besar tepung sadur untuk mendapat penkek bersaiz lebih kurang 10sm.

Masak campuran itu di atas api kecil selama lebih kurang seminit atau sehingga permukaan penkek kelihatan berbuih. Terbalikkan penkek dan masak untuk seminit lagi sehingga warna emas-keemasan. Masak tepung sadur yang selebihnya dalam kumpulan 3-4 ataupun sebanyak yang boleh muat dalam kuali, tambah minyak jika perlu. Gunakan tisu dapur untuk kesat kuali bagi menghilangkan minyak berlebihan. Penkek perlu disimpan pada suhu sederhana panas dalam ketuhar.

Di dalam kuali asing, cairkan mentega dan goreng kepingan nenas sehingga bertukar kuning emas, taburi gula Demerara / gula perang ketika mengoreng untuk mendapat tekstur karamel. Proses ini juga perlu dilakukan dalam kumpulan berasingan.

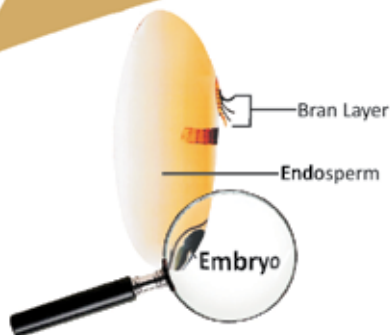
Letakkan sekeping penkek di atas pinggan dan sekeping nenas / pisang / beri (mengikut pilihan) di atas lapisan penkek itu. Ulangi langkah ini sehingga mancapai 3 lapisan. Kemudian, tuangkan sirap, susun buah kismis merah di atas dan hidangkan dengan serta-merta.

Horlicks Oats Fibre
Takes care of more than just your digestion

- 6g Multi-Fibres per serve
- 40% less sugar*
- High Calcium
- Trans Fat Free

Love the taste. Love the goodness even more.

*Compared to Horlicks 3in1 Original

Why Choose Brown?

What is brown rice?

Brown rice is unpolished rice with only the husk of the grain removed, which completely preserve the rice bran and embryo! There are three layers within the grain of rice: the seed coat (rice bran), the embryo and endosperm.

Brown rice is "Wholegrain"

More than 70 percent of the rice vitamins, minerals and amino acids are stored in the rice bran and embryo. Partial milled or milled rice that go through excessive polishing processes has lost its essential nutrients that are found abundantly in the embryo; the refining and whitening processing of rice has also contributes to the loss of important vitamins and minerals. Hence, the nutritional value of polished rice is reduced while retaining only the carbohydrates and some protein. Nevertheless, brown rice has its essential nutrients retained which are high in nutritional value as the outer layer of the rice grain (rice bran and embryo) is unpolished. From this comparison, brown rice is evidently classified as "wholegrain" or "healthy rice".

Nutritional values

Tests and analysis conducted by the US Food and Drug Administration (FDA) shown that the rice bran and embryo contain abundant nutrients, protein, natural dietary fiber, sugar, plant-based fat, vitamin and minerals et-cetera which are important for a healthy daily diet. Vitamin B and vitamin E helps to boost immune system, regulate blood sugar level, promote proper functioning of the brain; prevention of cardiovascular disease and reduce the risk of anaemia. Lactic acid and pyruvic acid increase high metabolism and detoxification. The high calcium content is vital for calming nerve cells and to maintain blood calcium level at a healthy pH level. High dietary fibre and oligosaccharides (simple sugar) helps to lower cholesterol and improved insulin sensitivity and glucose metabolism which are beneficial to diabetics and obese. Hence, these high nutritional values of brown rice help health conscious individuals to recognize brown rice value and health benefits. Brown rice and other brown rice products in Japan, Korea, Singapore et-cetera is considered as an essential part of the 21st century of healthy eating patterns.

More vitamins

The bran and embryo of brown rice contains abundant vitamins. In the past, people used to perceive that the bran and embryo layer contain only vitamin B. However, nutrition experts later discovered that it contains 16 other types of vitamin B complex! Large amount of Vitamin B can also be found during the germination of brown rice. The content of vitamins in brown rice is: vitamin A, vitamin B1 (Thiamine), vitamin B2 (Riboflavin), vitamin B6, vitamin E, and vitamin B complex. The content of vitamin B group alone is 12 times that of white rice, which vitamin E is 10 times that of white rice!

Rich in minerals

Brown rice is packed with minerals such as potassium, calcium, magnesium, iron, copper, manganese, phosphorus, iodine, selenium and etc. Calcium and iron is found most abundantly in brown rice! The calcium in brown rice promotes strong teeth and bones and also regulating a healthy blood level. Meanwhile, iron aids in the formation of haemoglobin and reduce the risk of anaemia!

100% fresh brown rice

Nutritionist recommends brown rice to be taken at its freshest to prevent the loss of its nutrients. To ensure proper brown rice storage, it is adviced brown rice be kept in paddy form, purchase the brown rice that is freshly harvested from the farm and vacuum packed immediately after dehusking process to seal in all its original nutrients and goodness.

Higher Embryo Intake

During polishing process, white rice has lost its most important bran layer and embryo. Thus, brown rice is classified as wholegrain because it has the least degree of milling and has its bran and embryo intact. Consuming a bowl of unpolished brown rice generally increases the intake of embryo by our body than consuming a bowl of milled or partial milled rice. Besides, a bowl of brown rice provides the necessary nutrients and minerals which helps to meet daily health recommendation.

ecoBrown's® *sincerely presents to you*

Hari yang indah dimulakan dengan diet yang berkhasiat.

Diet yang berkhasiat membantu memberi manfaat dan tenaga untuk badan. Namun, kajian menunjukkan kebanyakan warga Malaysia hanya mengambil lebih kurang 0.14 sajian susu dan produk tenusu dalam satu hari[1], ia sangat rendah berbanding saranan Panduan Pemakanan Piramid Makanan Malaysia.

Susu adalah hidangan berkhasiat yang bukan sahaja sesuai untuk kanak-kanak tetapi untuk golongan dewasa juga. 2 sajian susu sehari cukup untuk membekalkan tubuh dan minda anda dengan khasiat yang diperlukan. Kalsium turut membantu perkembangan tulang dan gigi yang kuat sementara protein membantu membentuk dan membaiki tisu badan[2].

Memandangkan setiap jenis makanan mengandungi khasiat yang berbeza, anda disarankan untuk mengambil beraneka jenis makanan.

*

Minyak, Lemak dan Kumpulan Gula. Kurangkan.

Susu/Tenusu, Daging, Ikan dan Kumpulan Kacang. Sederhana.

Sayur-sayuran dan Kumpulan buah-buahan. Lebihkan.

Bijian/Bijirin dan Kumpulan Berakar. Makan secukupnya.

Gunakan kreativiti anda untuk mencampurkan susu ke dalam masakan dan kaedah penyediaan hidangan yang lazat dan berkhasiat. Apa kata anda cuba resipi ini yang penuh dengan khasiat susu:

Smoothie Susu Pagi

Mengandungi vitamin D dan protein dalam susu, smoothie ini sesuai untuk memulakan hari anda yang sibuk.

Hidangan 4 orang

- 1 ¼ cawan jus oren
- 1 pisang
- 1 ¼ cawan beri sejuk *(strawberi, raspberi atau beri biru)*
- ½ cawan susu rendah lemak
- 1 sudu teh gula *(sebagai alternatif, anda boleh gunakan madu)*

Penyediaan:

- Campurkan buah, jus oren dan yogurt di dalam pengisar.
- Tambahkan satu (1) sudu teh gula dan adunkan sehingga sebati.

Jumlah khasiat

Setiap hidangan

Kalori	139	Potasium	421mg
Karbohidrat	33mg	Lemak	2g
Protein	4g	Serat	4g
Sodium	19mg	Kolesterol	0mg

[1] Malaysian Adults Nutrition Survey, 2003.

[2] Guide to Nutrition Labelling and Claims as at December 2010 by Food Safety and Quality Division Ministry of Malaysia.
Calcium - page 26.
Protein - page 26.

* SOURCE: Malaysian Food Pyramid, Nutrition Society Malaysia.

Sajian Mudah untuk Kanak-kanak

Bahagian ini memperkenalkan sajian ringkas untuk anak-anak anda yang bersekolah dan boleh dihidangkan sebagai snek sihat untuk mengisi perut kecil antara tiga waktu makan utama. Resipi-resipi yang dipilih begitu mudah, maka anda digalakkan mengajak anak-anak membantu dalam penyediaannya. Apabila mereka terlibat, mereka akan rasa seronok, berminat belajar tentang makanan dan khasiatnya. Besar kemungkinan mereka akan menghabiskan makanan mereka! Anda boleh mencuba pelbagai resipi makanan snek – daripada membuat pai kecil dan membakar roti/kuih hingga membuat minuman yang sihat. Pujuk chef cilik anda masuk ke dapur untuk membantu anda masak!

Dapatkan Sedikit

Kanak-kanak, terutama sekali yang bersekolah memerlukan snek sihat untuk mengelakkan perut kosong. Snek sihat membekalkan tenaga tambahan dan juga vitamin dan nutrien penting yang diperlukan untuk kesihatan tubuh badan, tumbesaran dan minda yang cerdas. Walau bagaimanapun, pastikan anak-anak anda tidak mengambil snek terlalu hampir dengan waktu makan, iaitu diambil 1 atau 2 jam sebelum waktu makan utama.

Bantuan Daripada Chef Cilik

Penyediaan snek yang mudah adalah peluang baik untuk anda melibatkan anak-anak di dapur kerana makanan snek lebih mudah disediakan. Anak anda mungkin lebih berminat untuk makan snek yang sihat jika mereka diberi peluang untuk membantu anda. Pastikan anda memberikan tugasan yang bersesuaian dengan usia mereka supaya mereka berasa seronok di dapur di samping mengelakkan kecederaan.

IDEA untuk Membuat Chef Cilik Anda Sibuk

- Membantu membasuh, memotong/mencarik atau mengupas kulit sayur-sayuran atau buah-buahan
- Membantu menyukat, menuang atau menyudip ramuan ke dalam adunan tepung
- Membantu mengacau adunan menggunakan sudip
- Membantu menuangkan adunan ke dalam acuan kek cawan, membentuk pai kecil atau biskut daripada doh
- Membantu menyediakan meja dan meletakkan makanan di atas meja makan
- Membantu dalam kerja membersih atau membasuh yang mudah selepas selesai memasak

TIP untuk Ibu!

- Jangan lupa untuk berkongsi maklumat yang berguna dengan anak-anak. Contohnya, sayur-sayuran baik untuk anak-anak kerana ia boleh mencegah mereka daripada jatuh sakit. Jadi, mereka boleh pergi ke sekolah setiap hari!
- Jangan risau kalau dapur anda berselerak sedikit. Jangan meleteri anak-anak dan menyuruh mereka mengemas kerana ini boleh membantutkan minat mereka.
- Pastikan anak-anak anda sentiasa sedar akan keselamatan dapur. Buat peraturan dan pastikan mereka mematuhinya.
- Jangan lupa untuk memuji selepas mereka melakukan tugas dengan baik dan ucapkan terima kasih kerana membantu anda.

Pai Ikan Mini

(Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

270 g (3 biji sederhana) ubi kentang
240 g (1 cawan) filet ikan, dicincang
30 g (2 sudu makan) mentega
80 ml (⅓ cawan) susu
60 g (½ cawan) keju *Cheddar,* diparut
50 ml (1/5 cawan) stok sayuran buatan sendiri
30 g (2 sudu makan) kacang pis
25 g (1 biji) bawang besar, dicincang halus
8 g (1 sudu makan) tepung mil penuh
3 g (1 sudu makan) daun pasli, dicincang
1 daun selasih
1 biji telur, dipukul
Garam dan lada sulah secukup rasa

Cara memasak

1. Panaskan ketuhar pada suhu 180°C. Didihkan air dalam periuk yang berisi sedikit garam dan rebus ubi kentang selama 15-20 minit. Keluarkan ubi kentang dan kupas kulitnya. Lecekkan dengan sedikit susu dan separuh mentega sehingga lembut.
2. Cairkan separuh lagi mentega dalam periuk, masukkan bawang dan tumis sehingga garing. Masukkan tepung dan masak selama 30 minit dan kacau selalu. Tuangkan lebihan susu perlahan-lahan ke dalam mangkuk, diikuti stok sayuran. Didihkan dan biarkan selama 1 minit.
3. Masukkan ikan, daun pasli dan daun selasih. Masak selama 3 minit kemudian masukkan kacang pis dan masak lagi selama 1 minit. Keluarkan daun selasih dan masukkan keju sehingga keju cair. Taburkan lada sulah dan garam secukup rasa.
4. Tuangkan inti ikan tadi ke dalam mangkuk pembakar dan tutup dengan kentang lenyek. Sapukan dengan sedikit telur yang telah dipukul. Bakar dalam ketuhar yang sudah dipanaskan selama 15 minit sehingga kuning keemasan.
5. Hiaskan pai dengan sayur-sayuran.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 198 kcal	Karbohidrat 12.7 g
Protein 14.5 g	Lemak 9.9 g

Croquette Tuna dan Jagung

(7 keping)

Bahan-bahan

180 g (1 tin) tuna dalam air, ditapis airnya dan dilecek
180 g (2 biji besar) ubi kentang, direbus dan dibuang kulit
100 g (1 cawan) serbuk roti mil penuh
60 g (¼ cawan) kernel jagung/butir jagung segar
2 biji telur
3 g (1 sudu teh) biji ketumbar, ditumbuk halus
Garam dan lada sulah secukup rasa
Minyak masak secukupnya
Hiasan: Hirisan lemon dan timun atau daun salad segar (ikut pilihan)

Cara memasak

1. Lecekkan ubi kentang yang telah direbus di dalam mangkuk. Campurkan tuna, butir jagung, dan ketumbar.
2. Tambahkan garam dan lada sulah secukup rasa. Bentukkan menjadi 7 keping *croquette.*
3. Pukul telur dalam mangkuk besar. Celupkan kepingan *croquette* ke dalam campuran telur dengan segera dan salutinya dengan serbuk roti.
4. Goreng dengan minyak panas sehingga kepingan *croquette* menjadi keperangan. Tapis lebihan minyak dan letakkan *croquette* di atas kertas penyerap.
5. Hidang segera dengan hirisan timun atau daun salad bersama lemon dan sos cili.

Tugas Chef Cilik

- Lecekkan ubi kentang, bentukkan menjadi bulat dan salutkan dengan serbuk roti.

Tip Pemakanan

- Tuna dijual dalam pelbagai jenis di pasaran. Disarankan untuk memilih tuna dalam air tanpa garam berbanding dengan yang direndam di dalam minyak.
- Anda juga boleh membakar *croquette* di dalam ketuhar pada 180°C selama 15 minit.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 106 kcal	Karbohidrat 15.4 g
Protein 8.9 g	Lemak 1.0 g

Quiche Bayam bersama Keju

(Hidangan untuk 4 – 5 orang)

Bahan-bahan

4 keping roti mil penuh
45 g (1 keping) ham ayam, dicincang
4 biji telur
60 g (½ cawan) keju, diparut
30 g (½ cawan) bayam, dicincang
15 g (1 sudu makan) mentega
10 g (1 sudu makan) bawang besar, dicincang
10 g (1 sudu makan) tepung naik sendiri
2 batang daun ketumbar, dicincang halus
Garam dan lada sulah secukup rasa

Cara memasak

1. Buang bahagian kerak roti. Sapukan roti dengan sedikit mentega.
2. Susunkan roti dalam mangkuk sederhana besar dengan bahagian mentega menghadap ke atas.
3. Masukkan ham dalam mangkuk yang berasingan. Campurkan bayam, bawang, telur, daun ketumbar, keju dan tepung ke dalam mangkuk tersebut.
4. Kacau dengan sekata menggunakan garpu. Masukkan garam dan lada sulah secukup rasa.
5. Tuangkan campuran telur ke atas susunan roti.
6. Masukkan dalam ketuhar gelombang mikro dan masak selama 8 minit atau bakar dalam ketuhar selama 15 minit pada 190-200°C. Cucuk quiche dengan pisau untuk memastikan ia cukup masak. Jika telah cukup masak, pisau dapat dikeluarkan dengan bersih.
7. Hidangkan panas atau sejuk.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 128 kcal	Karbohidrat 10.5 g
Protein 6.2 g	Lemak 6.8 g

Tugas Chef Cilik

- Membuang bahagian kerak roti, menyusun dalam mangkuk dan mencarik bayam dengan tangan.

Tip Pemakanan

- Roti gandum penuh mengandungi jumlah kumpulan vitamin B-kompleks penting seperti asid pantothenic (vitamin B5), pyridoxine (vitamin B6), tiamin (vitamin B1) dan niasin (B3). Vitamin ini penting untuk metabolisme lemak, protein dan karbohidarat dalam badan. Badan tidak dapat menghasilkannya sendiri, maka perlu mendapatkannya daripada sumber lain iaitu makanan.

Kebab Roti Pita

(6 keping)

Bahan-bahan

3 keping roti pita mil penuh
200 g (1 cawan) daging dibuang lemak, dicincang
40 g (¼ biji) timun, dihiris nipis
25 g (1 biji) bawang besar, dicincang
25 g (1 biji) tomato, dihiris nipis
10 g (5 biji) cendawan cina hitam, direndam dan dihiris nipis
Beberapa helai daun salad
2 g (½ sudu teh) serbuk lada hitam
3 g (1 sudu teh) serbuk kari
5 g (1 sudu teh) campuran rempah (kulit kayu manis, jintan, dll)
Garam secukup rasa
Sedikit minyak untuk menggoreng
Mayonis rendah lemak dan sos cili (pilihan)

Cara memasak

1. Panaskan minyak dalam kuali dan tumis bawang sehingga wangi.
2. Masukkan rempah, serbuk kari dan lada hitam sehingga wangi.
3. Masukkan daging dan tumis sehingga kering sedikit. Masukkan garam dan lada sulah secukup rasa sehingga daging masak. Masukkan sedikit air jika terlalu kering.
4. Masukkan cendawan cina dan sambung memasak sehingga cendawan menjadi lembut.
5. Panaskan roti pita di atas kuali leper dengan api perlahan. Potong roti pita kepada dua dan belah bahagian dalam roti tersebut bagi membuat poket untuk memasukkan inti daging.
6. Masukkan salad bersih dan susunkan potongan timun dan tomato ke dalam poket roti pita.
7. Masukkan sesudu penuh inti daging ke dalam poket roti pita dan ratakannya di antara sayur-sayuran.
8. Letakkan sos cili dan mayonis di atas inti daging dan hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 136 kcal	Karbohidrat 19.5 g
Protein 11.2 g	Lemak 1.5 g

Burger Oat Daging

(Hidangan untuk 4 – 5 orang)

Bahan-bahan

400 g (1 paket) daging cincang tanpa lemak
86 g (1 cawan) oat
20 g (4 ulas) bawang putih
26 g (1 biji) bawang besar
10 g (½ inci) halia
1 biji telur
5 ml (1 sudu teh) kicap cair
Sedikit campuran herba kering (selasih, *oregano, rosemary, thyme,* dll) (ikut pilihan)
1 tangkai daun ketumbar, dicincang
Garam dan lada sulah secukup rasa
Pembalut aluminum

Cara memasak

1. Campurkan kesemua bahan bersama dalam mangkuk sehingga sebati.
2. Tambahkan garam dan lada sulah secukup rasa.
3. Bentukkan sebatian menjadi bentuk burger nipis dan letakkan di atas pembalut aluminum. Seterusnya, letakkan ke dalam bekas.
4. Ulang langkah-langkah di atas sehingga adunan habis digunakan.
5. Simpan di dalam peti sejuk untuk semalaman.
6. Goreng dengan sedikit minyak sehingga bahagian luar daging tersebut menjadi perang. Kemudian bakar ia dalam ketuhar selama 10-15 minit sehingga masak.

Tugas Chef Cilik

- Campurkan bahan-bahan bersama, membentuk burger, menghias dan menghidang.

Tip Hidangan

- Hidangkan bersama roti gandum penuh, salad, hirisan timun dan tomato, sos tomato dan keju.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 179 kcal	Karbohidrat 15.2 g
Protein 21.6 g	Lemak 3.5 g

Pasta Berkeju

(Hidangan untuk 4 – 5 orang)

Bahan-bahan

130 g (1½ cawan) makaroni
120 g (½ cawan) dada ayam tanpa kulit, dihiris
70 g (¾ cawan) brokoli, dicincang halus
250 ml (1 cawan) susu rendah lemak
60 g (½ cawan) parutan keju *Cheddar/Mozzarella*
15 g (1 sudu makan) mentega
10 g (1 sudu makan) tepung
15 ml (1 sudu makan) minyak
Garam dan lada sulah secukup rasa
Secubit serbuk basil kering (pilihan)

Cara memasak

1. Masak makaroni dalam air mendidih sehingga lembut dan toskan.
2. Panaskan minyak dalam kuali dan tumis ayam sehingga separuh masak. Tambahkan brokoli and teruskan memasak sehingga lembut. Tutup api dan asingkan.
3. Untuk sos putih, cairkan mentega dalam kuali di bawah api sederhana dan campurkan susu bersama tepung. Tunggu sehingga mula mendidih dan campurkan keju. Kemudian, kacau sehingga cair dan sebati.
4. Masukkan ayam bersama brokoli dan makaroni, teruskan mengacau. Masukkan garam, lada sulah dan serbuk basil kering secukup rasa. Kacau selama 2 minit sehingga cukup masak.
5. Biarkan sejuk sebentar dan hidangkan.

Tugas Chef Cilik

- Mencampurkan makaroni dengan sos putih/sos keju.

Tip Pemakanan

- Menambah sayur-sayuran ke dalam pasta dapat menggalakkan anak yang cerewet menikmati citarasa baru. Cuba pelbagaikan kombinasi perisa dan warna!

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 236 kcal	Karbohidrat 22.7 g
Protein 12.4 g	Lemak 10.6 g

Ubi Kentang Bakar

(Hidangan untuk 3 orang)

Bahan-bahan

270 g (3 biji sederhana) ubi kentang (sebaiknya jenis *Russet*)
120 g (½ cawan) dada ayam dibuang lemak dan kulit, dibakar dan dicincang
25 g (1 biji) tomato, dicincang
2 sudu makan keju, diparut
2 batang daun bawang, dicincang
Sedikit serbuk daun basil kering
Garam dan lada sulah secukup rasa

Cara memasak

1. Basuh dan gosok ubi kentang sehingga bersih. Keringkan dan cucuk seluruh kulit ubi kentang dengan garpu. Balut dengan longgar menggunakan kain lembap. Masukkan ke dalam ketuhar gelombang mikro dan masak selama 10 minit. Boleh juga membakar ubi kentang tersebut dalam ketuhar pada 180°C selama 1 jam.
2. Sementara itu, campurkan tomato, ayam cincang dan daun bawang yang dicincang dalam mangkuk kecil bersama parutan keju dan taburkan sedikit daun basil. Taburkan sedikit garam dan lada sulah secukup rasa.
3. Keluarkan ubi kentang dari ketuhar gelombang mikro. Apabila ubi kentang telah sejuk, potong bahagian atasnya untuk menjadi penutup. Korek isi ubi kentang dan tinggalkan lebihan isi setebal 1 cm berbentuk perahu.
4. Campurkan isi ubi kentang yang telah dikorek bersama campuran tomato, dan masukkan sedikit inti ke dalam perahu ubi kentang. Masukkan ke dalam ketuhar gelombang mikro dan masak selama 1 minit atau dalam ketuhar selama 2 minit pada suhu 200°C, atau sehingga atasnya menjadi perang keemasan.
5. Keluarkan daripada ketuhar dan hidangkan bersama salad.

Tugas Chef Cilik

- Mengorek isi ubi kentang dengan sudu dan mengisi ubi kentang dengan inti.

Tip Pemakanan

- Makan ubi kentang bersama kulitnya, kerana ia mempunyai kandungan serat yang tinggi dan baik untuk sistem penghadaman.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 192 kcal	Karbohidrat 28.5 g
Protein 12.4 g	Lemak 3.2 g

Popia Pisang Mentega Kacang

(Hidangan untuk 4 orang)

Bahan-bahan

4 keping pembalut popia, dikukus (lebih baik gunakan yang basah)
200 g (2 biji) pisang, dibelah dua
50 g (2 sudu makan) mentega kacang
30 ml (2 sudu makan) madu
30 g (1 sudu makan) kacang tanah, ditumbuk
2.5 g (1 sudu teh) tepung jagung, dicampur ½ cawan air

Cara memasak

1. Letakkan pisang di tengah-tengah pembalut.
2. Sapukan mentega kacang di atas pisang.
3. Tambahkan sedikit madu di atas mentega kacang, diikuti dengan kacang tanah yang ditumbuk.
4. Gulung pembalut tersebut.
5. Seterusnya sapukan tepung jagung pada penutup lipatan untuk menguatkan balutan. Simpan di dalam beg plastik dan sejuk bekukan untuk semalaman (sekurang-kurangnya 4 jam untuk memastikan pisang benar-benar beku).
6. Potong mengikut saiz disukai dan hidangkan semasa sejuk.

Tugas Chef Cilik

- Kupas kulit pisang dan potong pisang, menyalut pisang dengan mentega kacang dan menggulung kulit popia.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 261 kcal	Karbohidrat 35.2 g
Protein 8.8 g	Lemak 9.4 g

Biskut Lapis Sayuran

(Hidangan untuk 4 orang)

Bahan-bahan

8 keping biskut, saiz kecil
125 g (½ cawan) yogurt
54 g (1 cawan) daun salad, dipotong mengikut saiz biskut
30 g (¼ cawan) lobak merah, diparut
36 g (1 keping) keju, dibahagikan 8 bahagian

Cara memasak

1. Campurkan yogurt dengan lobak merah yang diparut.
2. Letakkan daun salad di atas biskut.
3. Sapukan lapisan nipis yogurt dan lobak merah ke atas salad. Kemudian letakkan sekeping biskut lain di atas lapisan yogurt. Kemudian, letakkan pula sekeping keju di atas biskut diikuti salad dan akhir sekali lapisan nipis yogurt bersama lobak merah.
4. Hidangkan.

Tugas Chef Cilik

- Menyusun bahan di atas biskut dan memotong daun salad.

Tip Pemakanan

- Terdapat banyak jenis biskut di pasaran. Buat pilihan yang bijak dengan memilih biskut yang dibuat daripada tepung gandum penuh, serta yang rendah garam, gula dan lemak.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 135 kcal	Karbohidrat 17.3 g
Protein 5.4 g	Lemak 4.9 g

Jejari Ayam Rangup

(Hidangan untuk 5 – 6 orang)

Bahan-bahan

360 g (1½ cawan) daging ayam, dibuang kulit dan tulang
200 g (2 cawan) emping jagung, dihancurkan
1 biji telur
8 g (½ sudu besar) *mustard*
1 sudu teh madu
Sedikit tepung gandum
Garam dan lada sulah secukup rasa
Sos cili atau tomato (ikut pilihan)

Cara memasak

1. Panaskan ketuhar pada suhu 230°C. Potong ayam menjadi jejari sepanjang 4 inci. Saluti jejari ayam tersebut dengan tepung.
2. Di dalam mangkuk, campurkan telur, madu, garam dan *mustard.* Di dalam mangkuk yang lain, gaulkan emping jagung bersama lada sulah.
3. Celupkan jejari ayam ke dalam campuran telur. Kemudian, masukkan jejari ayam tadi ke dalam campuran emping jagung dan sadurkan dengan rata. Susun jejari ayam di atas dulang pembakar yang diletakkan pelapik kertas.
4. Bakar dalam ketuhar selama 12 minit, atau sehingga jejari ayam menjadi kuning keemasan.
5. Hidangkan bersama sos cili atau tomato.

Tugas Chef Cilik

- Menyusun jejari ayam di atas dulang pembakar dan menyalut ayam dengan serbuk emping jagung.

Tip Hidangan

- Gunakan pelapik kertas/ kertas minyak di atas dulang pembakar untuk mengelakkan jejari ayam daripada hangus di bahagian bawahnya.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 208 kcal	Karbohidrat 29.7 g
Protein 16.3 g	Lemak 2.7 g

Tat Tomato Berkeju

(Hidangan untuk 4 – 6 orang)

Bahan-bahan

1 paket roti pita/tortilla
120 g (1 cawan) parutan keju
135 g (½ biji) timun kecil, dihiris nipis
25 g (1 biji) tomato, dihiris nipis
25 g (1 biji) bawang merah, dicincang
13 g (1 sudu makan) minyak zaitun
15 g (1 sudu makan) mentega
8 g (1 sudu teh) *thyme* kering (ikut pilihan)
Garam dan lada sulah secukup rasa

Cara memasak

1. Panaskan ketuhar pada 200°C.
2. Panaskan minyak dan mentega dalam kuali di bawah api sederhana sehingga mentega cair. Masukkan bawang dan timun, teruskan memasak dan kacau sehingga sayur-sayuran masak. Tambahkan *thyme*, garam dan lada sulah secukup rasa.
3. Letakkan roti pita/tortilla di atas dulang pembakar. Tuang campuran inti bawang dengan rata di atas roti pita/tortilla, dan biarkan 1-2 inci bahagian hujungnya.
4. Taburkan tomato dan keju dengan rata di atas campuran inti. Bakar selama 15 minit atau sehingga roti pita/tortilla keperangan dan keju mencair.
5. Keluarkan daripada ketuhar dan hidangkan.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 203 kcal	Karbohidrat 17.7 g
Protein 7.9 g	Lemak 11.2 g

Tugas Chef Cilik

- Menabur campuran bawang ke atas roti pita / tortilla dan menghias dengan tomato dan keju.

Tip Pemakanan

- Keju kaya dengan kalsium dan diperlukan untuk kesihatan tulang anak-anak bagi menyokong pertumbuhan fizikal mereka.

Biskut Aprikot Bijirin Penuh

60 biji biskut (Hidangan untuk 12 orang)

Bahan-bahan

175 g (1½ cawan) tepung gandum
60 g (½ cawan) tepung jagung
60 g (2 cawan) bijirin emping jagung penuh, dikisar halus
60 g (2 cawan) bijirin gandum penuh, dikisar halus
150 g (1 cawan) aprikot kering, dicincang
150 g (¾ cawan) mentega atau marjerin
100 g (½ cawan) gula kastor
5 g (1 sudu teh) serbuk penaik
5 ml (1 sudu teh) esen vanilla
1 biji telur
Untuk kepelbagaian: hias dengan kekacang (cth: kacang gajus, badam) atau ceri

Cara memasak

1. Ayak bersama tepung gandum, tepung jagung dan serbuk penaik. Masukkan bijirin emping jagung penuh, bijirin gandum penuh dan aprikot cincang. Gaul sebati dan letakkan di tepi.
2. Gaul mentega, gula dan esen vanilla sehingga menjadi krim lembut. Masukkan telur dan pukul sehingga sebati.
3. Masukkan tepung ke dalam sebatian mentega dan gaulkan rata sehingga membentuk doh.
4. Leperkan doh setebal 1 cm dan potong menggunakan pemotong kuih dengan bentuk yang disukai. Susun doh di atas dulang pembakar yang telah digris dengan sedikit mentega. Hiaskan dengan ceri.
5. Bakar dalam ketuhar yang telah dipanaskan pada 180°C selama 18-20 minit atau sehingga perang keemasan. Keluarkan daripada ketuhar dan biarkan sejuk selama 20 minit.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 202 kcal	Karbohidrat 23.6 g
Protein 3.3 g	Lemak 10.7 g

- Menggaul bahan, menyusun adunan tepung ke atas dulang pembakar, menghias dengan buah ceri.

Mufin Walnut Lobak Merah

12 biji mufin (Hidangan untuk 6 orang)

Bahan-bahan

240 g (1¾ cawan) tepung naik sendiri
½ cawan kacang walnut, dikisar
120 g (1 cawan) lobak merah, diparut
125 ml (½ cawan) susu segar atau yogurt
2 biji telur, dipukul perlahan
120 g (½ cawan) mentega
3 g (1 sudu teh) serbuk penaik
3 g (1 sudu teh) serbuk kulit kayu manis
100 g (½ cawan) gula perang
2 ml (½ sudu the) esen vanilla atau vanilla asli

Cara memasak

1. Panaskan ketuhar pada suhu 190°C. Sapukan dulang pembakar dengan sedikit mentega atau minyak dan lapiskan dengan bekas mufin.
2. Ayak tepung, serbuk penaik dan serbuk kulit kayu manis ke dalam mangkuk. Masukkan telur, mentega dan susu dan pukul sebentar sehingga sebati dan lembut.
3. Di dalam mangkuk yang lain, campurkan gula perang, lobak merah parut, kacang walnut dan esen vanilla. Kacau sehingga sebati.
4. Tuangkan campuran telur ke dalam campuran lobak merah. Gaulkan sebati menggunakan sudu kayu sehingga sebatian menjadi sedikit berketul dan tidak terlalu cair.
5. Tuangkan adunan ke dalam dulang mufin dan bakar selama 20 minit atau sehingga penguji kayu dikeluarkan bersih.
6. Sejukkan dulang mufin selama 5 minit sebelum dipindahkan ke rak kek.

Tip Hidangan

- Taburkan kacang walnut dan lobak merah parut sebagai hiasan dan krim keju rendah lemak sebagai aising.

Tip Pemakanan

- Lobak merah kaya dengan Vitamin A yang penting untuk kesihatan mata. Kacang walnut kaya dengan omega-3.

Tugas Chef Cilik

- Menggaul bahan adunan, menuang adunan ke dalam dulang mufin dan menghias mufin mengikut kreativiti.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 220 kcal	Karbohidrat 24.5 g
Protein 4.5 g	Lemak 11.5 g

Susu Kocak Pisang "O"

(Hidangan untuk 3 orang)

Bahan-bahan

250 g (1 cawan) susu rendah lemak
200 g (2 saiz sederhana) pisang masak, dipotong kepada ¼ inci tebal
125 ml (½ cawan) jus oren, diperah segar
150 g (1 cawan) yogurt
Gula perang secukup rasa

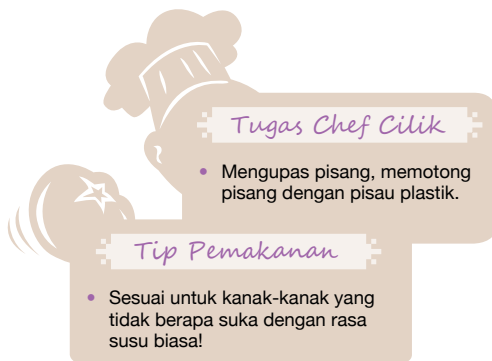
Cara memasak

1. Masukkan semua bahan ke dalam pengisar.
2. Tutup dan kisar selama 45 hingga 60 saat sehingga rata.
3. Tuangkan ke dalam gelas dan hidangkan sejuk.

Tugas Chef Cilik

- Mengupas pisang, memotong pisang dengan pisau plastik.

Tip Pemakanan

- Sesuai untuk kanak-kanak yang tidak berapa suka dengan rasa susu biasa!

Tahukah Anda?

Pengambilan susu dan produk tenusu digalakkan kerana ia merupakan sumber yang kaya dengan nutrien penting, termasuk protein, retinol, riboflavin, vitamin D, vitamin B12, zink, magnesium dan kalsium.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 164 kcal	Karbohidrat 28.7 g
Protein 7.0 g	Lemak 2.4 g

Jus Tropika Hawaii

(Hidangan untuk 6 – 8 orang)

Bahan-bahan

230 g (1 biji sederhana) mangga masak
135 g (1 biji) oren
130 g (1 potong) nanas
600 g (1 biji sederhana) betik
325 g (1 biji sederhana) jambu batu
250 ml (1 cawan) air
8 ml (½ sudu makan) madu (ikut pilihan)
Beberapa kiub ais

Cara memasak

1. Kupas buah-buahan dan buang semua biji. Kisarkan buah-buahan dengan air.
2. Tambahkan madu secukup rasa.
3. Masukkan kiub ais dan hidangkan segera.

Tugas Chef Cilik

- Mengupas kulit buah-buahan, dan mengeluarkan biji.

Tip Pemakanan

- Resipi ini baik untuk anak-anak anda agar mereka dapat mengambil lebih banyak buah-buahan yang kaya dengan vitamin dan mineral yang diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Anda boleh mencipta perisa baru dengan memasukkan buah-buahan kegemaran anak-anak anda bersama-sama.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 93 kcal	Karbohidrat 19.3 g
Protein 2.7 g	Lemak 0.5 g

Smoothie Kacang Soya

(Hidangan untuk 3 orang)

Bahan-bahan

250 ml (1 cawan) susu kacang soya
100 g (1 biji) pisang, dibuang kulit dan dipotong
100 g (1 biji) epal, dibuang biji
179 g (1 biji) kiwi, dikupas kulit

Cara memasak

1. Kisar kesemua bahan bersama dan hidangkan sejuk.

Tip Hidangan

- Boleh digantikan dengan buah-buahan tempatan yang lain seperti tembikai susu, tembikai dan sebagainya.

Tip Pemakanan

- Kacang soya tinggi kandungan protein, serat dan lemak tak tepu, serta kaya dengan vitamin dan mineral.

Tugas Chef Cilik

- Membuang kulit pisang, menuangkan susu soya.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan	
Kalori 128 kcal	Karbohidrat 25.0 g
Protein 3.9 g	Lemak 1.4 g

Nestlé
MADE WITH WHOLE GRAIN
Multi Grain
Cheerios
5 nutritious grains in delicious little O's
Corn
Rice
Wheat
Oats
Barley

Apa Maksud Satu Hidangan?

Berikut adalah beberapa contoh 1 sajian untuk bijirin dan produk bijirin, buah-buahan, sayuran, daging dan alternatif serta susu dan produk tenusu:

Satu sajian bijirin, produk bijirin dan ubi-ubian
(30 g karbohidrat setiap sajian)

Bihun, direndam	1½ cawan
Biskut krim kraker	6 keping
Roti, putih / mil penuh	2 keping
Laksa, direndam	1½ cawan
Mi / kuey teow, basah	1 cawan
Ubi kentang	2 biji
Putu mayam	2 keping
Nasi putih, dimasak	2 senduk/ 1 cawan
Bubur, kosong	2 cawan
Ubi keledek / ubi keladi / ubi kayu	1 cawan

Satu sajian buah-buahan
(15 g karbohidrat setiap sajian)

Epal / buah lai / mangga / ciku	1 biji
Pisang berangan (saiz sederhana)	1 biji
Pisang emas	2 biji
Durian	3 ulas
Buah anggur	8 biji kecil
Jambu batu / buah pir	½ biji
Oren (saiz kecil hingga sederhana)	1 biji
Betik / nenas / tembikai	1 potong
Prun	4 biji kecil
Kismis	1 sudu makan

Satu sajian ikan, ayam, daging dan telur
(14 g protein setiap sajian)

Ikan bilis (tanpa kepala)	⅔ cawan
Daging lembu tanpa lemak (7.5 cm x 9 cm x 0.5 cm)	2 keping
Daging ayam, bahagian paha	1 ketul
Isi kerang	1 cawan
Telur ayam	2 biji
Ikan kembung/selar	1 ekor (sederhana)
Ikan tenggiri (14 cm x 8 cm x 1 cm)	1 keping
Hati ayam	2 keping
Telur puyuh	12 biji
Sotong	2 ekor (sederhana)

Satu sajian sayur-sayuran

Sayur-sayuran berdaun hijau dengan batang yang boleh dimakan, dimasak	½ cawan
Sayur berbuah, dimasak	½ cawan
Ulam, mentah	1 cawan

Satu sajian legum
(7 g protein setiap sajian)

Kacang kuda / kacang dal (rebus)	1 cawan
Kacang hijau / kacang panggang dalam tin	1½ cawan
Tempeh / taukua / tauhu	2 keping
Susu kacang soya, tanpa gula	1½ gelas

Satu sajian susu dan produk tenusu
(7 g protein setiap sajian)

Keju	1 keping
Susu, rendah lemak	1 gelas
Susu sejat	⅔ cawan
Susu tepung	4 sudu makan
Yogurt	1 cawan

Nutrition Society of Malaysia

IMPROVING LIVES *through* NUTRITION

As a professional organisation, we are guided by a simple belief – the more people understand food and nutrition, the better they can care for their health and well-being.

For that reason, we support the advancement of research, sharing practical insights and important discoveries for the benefits for all.

We also support the Government's efforts in promoting healthy nutrition in the society to combat nutrient deficiencies as well as diet-related chronic diseases in the country (e.g. obesity, diabetes, hypertension and coronary heart disease).

In caring for the community, we continuously disseminate practical nutrition information to the young and old alike, guiding them to discover the benefits of good nutrition and a healthy lifestyle.

We are committed to improve lives through nutrition. It's our way of serving Malaysians.

For more information, visit our website:
www.nutriweb.org.my

Our Activities

- Annual scientific conferences
- Scientific update sessions
- Malaysian Journal of Nutrition
- Berita NSM
- Consultation with health, regulatory & scientific bodies
- Roadshows & exhibitions with nutrition screening & dietary advice for the public
- Public talks & workshops
- A comprehensive and authoritative website on nutrition for Malaysians – http://www.nutriweb.org.my
- Nutrition promotion programmes in collaboration with other professional bodies and private sector (eg Nutrition Month Malaysia, Healthy Kids Programme, Positive Parenting)
- Conduct research on specific community groups

Our Major Publications

- Malaysian Journal of Nutrition
- Nutritionists' Choice Cookbook (Vol 1: Healthy Recipes for Your Little Ones)
- Resipi Sihat, Pilihan Bijak (Vol 1 & 2)
- Women@Heart *Wanita & Pemakanan* manual for professionals and leaflets for public
- Malaysian Dietary Guidelines leaflets
- NMM booklets on healthy eating and active living

Nutritionists' Choice Cookbook, Resipi Sihat, Pilihan Bijak (Vol 1 & 2)

Women@Heart *Wanita & Pemakanan* manual for professionals and leaflets for public

Healthy Eating During Pregnancy & Lactation

Wonders of Whole Grains

Malaysian Dietary Guidelines leaflets

Baby's First Bites

Breastfeed With Confidence